胜利道歌——天鼓妙音

法王如意宝晋美彭措 造颂

怙主诸佛智慧身，文殊师利童子尊，
恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。
甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，
六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。
遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，
与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。
为沉恐怖轮回众，获得永乐之佛果，
当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。
以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，
趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。
于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，
当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。
一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，
倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。
言行恒时随顺友，秉性正直心善良，
若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。
此乃清净人规法，三世诸佛方便道，
亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！
以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，
令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。

《胜利道歌》讲记（一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里给大家简单地讲一下《胜利道歌》。

按藏历，今天是我们的本师释迦牟尼佛辗转法轮的日子。佛祖在修道的过程中，遇到过很多违缘和障碍，最后胜利了。佛祖在印度三转法轮的过程中，也有很多违缘和障碍；尤其初转法轮的时候，有内、外、密的很多违缘和障碍，但是最后也都胜利了。

今天这个日子非常殊胜，所讲的法也非常殊胜。我们在朗措玛寺修建的佛学院刚好完工，地点也非常殊胜。我们这个佛学院不是自然形成的，而是花费了大量的人力、物力、财力建起来的，这也是一种胜利。佛辗转法轮是一种胜利，一种吉祥，今天正好也是个吉祥的日子，此处也是一个非常吉祥、殊胜的地方，所以现在是一个非常吉祥、殊胜的机缘。大家应当生起欢喜心，用一颗恭敬之心来谛听此法的内容。

《胜利道歌》是我们的根本上师晋美彭措法王的著作，加持力非常大。我们应该记住《胜利道歌》的内容，并且按照此法的内容来修行。

《胜利道歌——天鼓妙音》，这首歌的名字是用比喻的

方式取的。天人和阿修罗（非天）经常发生战争，每次战争都是天人胜利，这个时候他们就会敲胜利鼓。天鼓响起，意味着胜利，同时也会给世间带来平安、吉祥。法王弘法利生的过程中有过诸多的违缘和障碍，有一次，同时出现了很多内、外、密的违缘，最后还是胜利了，这时法王就唱出了这首歌。这首胜利道歌给人类、给众生带来了吉祥和平安。虽然它的词句不是很多，但是内容非常殊胜，含义也非常深广。今天在这里有机缘给大家讲解此法，也是非常值得欢喜的。

首先是顶礼。

怙主诸佛智慧身，文殊师利童子尊，
恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。

这是顶礼，也是祈祷。这些大德高僧做任何事情的时候，首先都会做礼拜，顶礼诸佛菩萨以及自己的本尊。法王在这里首先礼拜文殊菩萨。第一，文殊菩萨是一切诸佛智慧的显现；第二，文殊菩萨也是法王他老人家的本尊。

祈祷文殊菩萨和祈祷其他诸佛菩萨有所不同。为了开启智慧，为了显现自性光明，最好要祈祷文殊菩萨。其实诸佛菩萨在功德方面是无二无别的，但是每尊佛菩萨在因地的时候发的愿不一样，他们的愿力不同。文殊菩萨是三世一切诸佛菩萨智慧的象征。他在因地的时候也发过愿，谁忆念他，谁祈祷他，谁就能遣除黑暗、无明，开启智慧。为了开启智慧，祈祷其他的菩萨千万遍不如祈祷文殊菩萨一遍。所以现

在我们若是能够一心祈祷文殊菩萨的话，就能开启智慧，自然显现本具的光明。因此，为了我们这些有缘的众生，法王在这里首先顶礼文殊菩萨。

“怙主诸佛智慧身，文殊师利童子尊。”“怙主”是指诸佛菩萨。文殊菩萨是三世一切诸佛的智慧身，智慧的显现。虽然他早就成佛了，但是示现为菩萨的形象，是一位十八岁的童子。这里主要祈祷的就是文殊童子。

“恒住八瓣莲蕊心”，“恒住”，不是偶尔、暂时，而是时时刻刻。“八瓣莲蕊心”，在这里把心比喻成一朵八瓣莲花。我们可以祈祷文殊菩萨，恒时安住在犹如莲花般的心地。对法王他老人家来说，文殊菩萨肯定会恒时地安住于心地。但对我们来说，若是没有时时刻刻忆念、祈祷文殊菩萨，很难成就这样一个境界，也很难得到文殊菩萨的加持。在这里为什么讲恒时呢？就是每时每刻都要忆念文殊菩萨，这样文殊菩萨才能恒时安住于我们的心地。

“所言愿利诸有情”，愿所有的言语都能够契机契理地融入众生的心，能够利益众生。圣者所言没有恶语、绮语，都是善语，都能利益众生。

这几句道歌主要是祈祷。首先祈祷文殊菩萨安住于心地，祈请加持，愿所有的音声、言语都能变成利益众生的语言。这是祈祷文，也是礼拜。高僧大德做任何事情时，首先都会祈祷佛菩萨，祈祷自己的本尊，祈祷自己的上师。这样，

所做的一切都能顺利圆满，能利益更多的众生。

我们在这里学到了什么呢？就是做任何事情的时候，都应该首先忆念、祈祷三宝、本尊、上师，这样一切都会如愿以偿。我们做事情的时候特别希望能顺利、成功，但是我们不知道要忆念三宝，也不知道要祈祷三宝。有的人根本不懂这个道理；有的人也明白，但不是很深信，到时候都忘了，或者没有这样做。

我们皈依三宝、进入佛门的时候，都学习过皈依戒、皈依的学处，行住坐卧、任何时候都要忆念三宝，祈祷三宝。你要去何方，就要祈祷何方的佛菩萨。比如说去东方，首先要祈祷东方不动佛以及东方所有的诸佛菩萨。如果去西方，首先要祈祷西方的教主阿弥陀佛以及西方所有的诸佛菩萨。

我们每天的早、晚课里也有《八吉祥颂》。《八吉祥颂》后面的小字都注明了，做任何事情之前先念一遍《八吉祥颂》，就能吉祥圆满，有这么大的功德和利益。但是我们很多时候都不念。这是为什么呢？我们都要好好地问问自己。每个人都特别希望能顺利平安，吉祥圆满，你是有这个欲望的，但是为什么不祈祷上师三宝？为什么不念《八吉祥颂》呢？这是一个很严重的问题！都知道有这个窍诀，但是没有真正利用起来。实际上就是对祈祷上师三宝的功德和利益，对念诵《八吉祥颂》的功德和利益，没有深信！不相信上师三宝，不相信因果，不相信“善有善报，恶有恶报”这些道

理。问题就出在这里！

学佛修行就要找问题，找毛病，找缺点，然后去解决，去改正。你自己最清楚自己，最了解自己。你真正做到一心念《八吉祥颂》，一心祈祷上师三宝了吗？如果你心里还有疑惑，说明你的心还没有安定下来。虽然也念《八吉祥颂》了，也祈祷上师三宝了，但在坐汽车、坐火车、坐飞机过来的路上，还是提心吊胆的。若是你深信了，没有丝毫的怀疑，还能这样吗？这就说明我们学佛修行有问题！还说什么“我要修中观，修大手印，修大圆满……”有的人还埋怨：“上师怎么还不给我们灌顶，还不给我们讲大圆满呢？”你看自己的根基，看自己的修行程度！

大中观、大手印、大圆满都是佛菩萨的境界！你现在连世间的正知正见都没有，怎么能修这些呢？什么是属于世间的正知正见？就是皈依三宝、进入佛门、深信因果、深信轮回，对上师三宝有坚定的信心，对轮回过患、因果不虚有坚定的信念。如果连这些都没有，就是连出世间的基础都没有。

这样仔细一观察，应该觉得很惭愧。还觉得自己是学佛人、修行人，根本谈不上！若是没有一个坚定的信念，你祈祷三宝、念诵《八吉祥颂》也没有多大意义。所以我讲过，先把基础打好，先要了解、深信佛讲的这些最基本的道理，然后再进一步地去学修其他的法。

现在很多人都好高骛远，想走捷径，想一步登天。说实

话，现在我们修的这个法是最快、最便捷的，没有比这个更捷径的了！大圆满法是即身成佛的方法，是当下圆满的方法，是最直接的方法！修大圆满，首先要修出离心，接下来修菩提心，然后有般若空性的见解，最后才能领悟大圆满，契入大圆满的境界，之前是不可能的。所以，先把基础打好，加行修好，尤其是把四外加行修好，其他的先不着急。修基础很难！四外加行修好了，基础打好了，再进一步地修其他法，一点都不难了。为什么我们修其他的法这么难呢？就是因为没有基础，或者基础打得不牢，所以没有什么成就。这是第一部分，礼拜。

第二，是劝大家修持大圆满。大圆满是能够迅速成就佛果的唯一的方法。

甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，

六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。

“甚深光明大圆满”，对罪孽深重的人，对没有根基的人来说，光明大圆满的法义非常奥妙，非常深。什么意思呢？就是说大圆满法是上上根基之人所修的法。若是相续不成熟，根基不到位的话，不管你有多聪明，不管你多有能力，不管你是宝座上的国王还是宝伞下的法王，无论是何种身份，都无法能够领悟、证得大圆满法。若想达到光明大圆满的境界，就要消业、积福。业障小了，福报大了，对上师有具足的信心了，通过上师的窍诀，才能证得大圆满。除此之

外，没有任何方法可以让你领悟大圆满的境界。如果你认为有，就是白日做梦，不可能。

《大圆满愿文》里讲的“自心简易难信之秘密”，其实证悟大圆满是最简单，最容易的。若是你相续成熟了，对一个利根者来说，当下就是，现在就是，一点都不深奥，一点都不神秘。

“仅闻词句断有根”，有”指的是轮回，“根”指的是轮回之根，就是我执我爱，尤其是人我执。有人我执就有烦恼，有烦恼就会造业，造业了就会有轮回。所以说我执是轮回的根本。虽然我们好多人还没有证悟大圆满法的境界，但是对大圆满法有信心。对这种人来说，仅仅听闻到大圆满法的名称、词句、偈颂、教言，就能断除有根。每个人的根基不一样，肯定有的人是直接断除，有的人是间接断除，总之一定能断除轮回之根。

“六月修要得解脱”，这句主要讲的是光明大圆满法的功德和利益。对有缘的众生，对这些上上根基的人来说就是这样，仅仅闻到词句就能断除轮回之根，真正领悟大圆满以后，认真学修六个月就能解脱，甚至能圆满。时间也不一定是六个月，有的七天，有的六个月，有的二三年，也许时间更短些，也许时间更长些。

“唯此铭刻于心中”，对我们这些渴望解脱，希求佛果的众生来说，大圆满法的功德和利益太大了，大圆满法太重

要了。虽然我们现在不能直接修大圆满正行，但是都要将大圆满法的功德和利益铭记在心，做好修持大圆满法的准备。什么叫“做好准备”呢？就是修好加行。仔细观察自相续，是否有出离心？如果没有出离心，就要认真学修四外加行。先在相续中建立出离心，接下来修皈依、四无量心等，在相续中建立愿、行菩提心，再进一步修除障法消业，修曼茶罗积福，然后修上师相应法。通过上师的窍诀，最后领悟大圆满。这是法王对我们的教导。

遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，

与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。

能够遇到大圆满法的人是有善缘的众生，是真正幸运的人。我们真的非常幸运！在茫茫人海中，为什么我们能遇到大圆满法呢？这不是偶然的，不是随随便便的，不是谁都能遇到的。无数劫当中，累生累世积累了善根、福德等资粮，今生今世才有这样的一个机缘。真的不能错过啊！很多人还没有认识到，根本没当回事。修大圆满法的时候，身体上出现一些小小的障碍，头疼了，肚子疼了，后背不舒服了，“哎呦，今天疼得不得了，不舒服，我要早点休息。”就放弃了修持大圆满的机缘。家里、父母或孩子有点什么事儿了，就找借口：“家里最近事儿多”、“老公不支持”、“孩子最近要考试了”。孩子考试重要还是修持大圆满法重要？还是没有明白上师如意宝的教言。

大圆满法是藏传佛教宁玛派（红教）里最高、最殊胜的一个法门。在世界上，尤其在藏地，修学宁玛派这个传承的人不计其数。但在汉地有多少人能真正遇到此法，学修此法？又有多少人能真正有这个福报呢？非常少啊！你们都没有认识到！若是你认识不到，对此法生不起信心，虽然在表面上遇到了，听到了，表面上也学了修了，也不一定是有善缘的人，不一定是幸运的人，那就没有多大作用，没有多大意义了，就不算真正遇到。

“诸道友当生欢喜”，上师说的道友就是我们这些众生。我们都应当生起欢喜之心，应该认真学修。若是没有希求大圆满法之心，对大圆满法生不起欢喜之心的话，你无法能够学修大圆满，无法能够证得大圆满。所以这也是上师如意宝对我们的一种劝告，也是一种殊胜的教言。

虽然我们现在信心还不是很具足，但是对大圆满法也有一些信心，这是我们宿世修来的福报，无数劫中积累资粮的结果。大家别错过，珍惜机缘，利用这个机缘来修持大圆满，让自己迅速到达彼岸，成就佛果。这是我们唯一的目标！我们学佛修行的目的是解脱成佛，若是我们能够对大圆满法生起信心，就可以迅速地达到目的，实现愿望，多好啊！学佛修行不能虚伪，大家应该清醒了，从今以后下决心、做决定，认真学修大圆满法。

若是你没有直接修大圆满正行的根基和因缘，你可以修

大圆满前行，也就是修四外加行、五内加行，这是通向大圆满的唯一之路。你若是能脚踏实地地学修加行，最终一定能领悟、证得大圆满的境界。从现在起，大家不要再得过且过了。我们不是没有解脱的机会，以前有，现在也有，但是我们都让机会与自己擦肩而过了，不要这样。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《胜利道歌》讲记（二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里继续给大家讲《胜利道歌》。《胜利道歌》虽然词句不是很多，但是它的内容非常完整、殊胜。法王劝导我们修持大圆满法，因为大圆满法是成佛的捷径。我们想迅速成就佛果，必须要修持大圆满法。既然大家有这个缘分，就一定要珍惜，好好地修持大圆满法。

大圆满法和其他的法门不一样。仅仅听闻到大圆满法的词句，也能断除轮回之根。若是能在六个月中认真学修大圆满法，就能成就佛果，圆满自性。虽然大圆满法很殊胜，成就也很快捷，但是如果没有一定的根基，无法能够领悟大圆满。要想领悟、证得大圆满，首先要发菩提心。所以大家要仔细观察自相续，若是在相续中没有产生菩提心，就应该先

发菩提心。菩提心分为两种，一种是世俗菩提心，另一种是胜义菩提心。在这里讲的主要是世俗菩提心，就是愿菩提心和行菩提心。

为沉恐怖轮回中，获得永乐之佛果，
当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。

首先要发愿菩提心。愿菩提心是发自内心地为了度化一切父母众生而发誓、发愿成佛。这正是我们学佛修行的目的。以前也给大家讲过，为了解脱而修行不一定是大乘修行者，为了成佛而修行也不一定是大乘修行者，为了一切众生而修行、成佛，才是大乘修行者。

为什么要成佛？因为只有成佛了，才能直接、真正地利益众生，之前没有法真正地利益众生。为了利益众生、救度众生要修持成佛，这就是愿菩提心。它要具足两个条件：一个是为一切众生，另一个是发誓要成佛。仅仅为一切众生，也不是真正的愿菩提心；仅仅为了成佛，这也不是真正的愿菩提心。应该是将这两者综合在一起：为了救度一切众生而要成佛。这才是最究竟的发心。你为众生做一些暂时的事情，给他们一些眼前的利益，不是究竟的利益众生，也不是真正的菩提心。

菩提心是最全面、最究竟的。不是为一个众生，也不是为一部分众生，而是为一切众生。这也就是大悲心。为了一切众生做什么呢？不是给他们吃的、穿的、用的或者住的，

这都不究竟，解决不了根本上的问题。只有成佛了，辗转法轮了，有自己的教法了，才能直接、真正地利益众生。所以发心不能错。发心是最重要的，这是修行的目标。

人天乘、声闻乘、缘觉乘、大乘的发心都不一样，因为修行的目的不一样。人天乘是为了生生世世获得人天的福报，这是他修行的目标；声闻、缘觉乘是为了自己能摆脱轮回，超出三界，解脱烦恼与痛苦，这是他修行的目标；大乘修行的目标不一样，不管是显宗的波罗密乘，还是密宗的金刚乘，都是为了度化一切众生要修持成佛。我们应该先把目标确定下来，然后朝着这个目标去努力、奋斗，不然努力也是没有意义的。所以发心很重要。

前面讲的是愿菩提心，然后还有行菩提心。行菩提心是为“因”而发的心。就是为了度化一切父母众生，发誓要成佛。成佛有成佛的方法。什么是成佛究竟圆满的方法呢？就是修六波罗蜜。所以，接下来发誓、发愿：为了成佛，我要学修菩萨的学处，修持六度万行。

为众生成佛，这是目标；为了成佛要修六波罗蜜，这是方法。一个是果，一是为果发的愿。愿、行菩提心有这样的区别。其实这两个的差别有很多不同的说法，我在这里给大家讲的，是我们的祖师龙钦巴大士的见解。

“当负利他之重任”，我们得到人身了，闻到佛法了，还有修习大乘佛法的因缘与福德了，应该珍惜，应当负起利

益众生的重任。

首先要问一问，你学佛修行是为了什么？是不是为了解脱，是不是为了成佛？若是你真心想解脱，想成佛的话，就要利益众生。能够不为自己，只为众生，才能彻底解脱、成佛。佛不是勉强你，也不是硬给你这样一个任务，这是佛教给我们的最殊胜的解脱、成佛的窍诀。你不是想成佛吗？若是你真心想解脱，想成佛，就放下自我，利益众生。这也是唯一的方法。

大家仔细想一想，沉溺在六道轮回中，在无穷无尽的苦难中饱受煎熬的地狱道、饿鬼道、傍生道的众生，都是我们宿世的父母和儿女啊！假如你知道了自己现世的父母和儿女在地狱里，感受着极大难忍的痛苦，心里会怎么想？

前世的父母和今世的父母有什么区别？前世的儿女和今世的儿女有什么区别？比如，你去年生的儿子和今年生的儿子有什么区别？只是时间上的区别，一个早一些，另一个晚一些而已。若是你前世的儿女和今世的儿女有区别的话，那么你去年生的儿子和今年生的儿子也有区别了。

我们现在对今世的儿女那么喜欢、溺爱、执着，对宿世的儿女就没有感情，就不管了。为什么这样呢？还是没有懂得轮回，没有深信因果！问题就出在这里。若是你懂得轮回、深信因果了，前世的父母、儿女和今世的父母、儿女只是时间上有所不同，没有其他的差别。

现在很多人都修这个法门、那个法门，其实都没有真正地进入佛门，连最基本的六道轮回、三世因果这些道理都没有明白，就别谈这些了。你首先要懂得轮回，深信因果，然后再进一步地学修佛法，才会真正地领悟佛法，之前是不可能的。有的人觉得自己很聪明，很有修行。也许你在表面上懂了很多，在表面上掌握了一些知识，但若是你没有懂得这些最基本的理念，你所得到的都不是真正的佛法。真正的佛法就是从六道轮回、三世因果这些理念上建立的。所以说，基础非常重要。

若是你真心想学佛修行，真心想解脱成佛，修其他高深的法门暂时都不重要，重要的是你要从基础做起，功夫首先下到基础上，一步步地修，最后才能成就，否则是不可能成就的。因此我处处强调基础。

“舍弃爱自如毒食”，“爱自”就是我执我爱，“如毒食”，就像是有毒的食物。有毒的食物再珍贵也不能吃，若是吃了，会立即断送性命。同样，若是你不断除我执我爱，就会断掉自己解脱的慧命。

以上这两句是说，如果想解脱成佛，就要发利益众生的菩提心，舍弃我执我爱，断除自私自利。

以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，

趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。

若是你能发出愿行菩提心，就能阻断恶趣之门，再也不

会堕落恶趣，再也不会感受恶趣的痛苦了。

“善趣乐”就是人天的福报，名闻利养。若是你发出愿、行菩提心了，世间的这些利益自然就有了。我们从小到大，为了追求快乐与幸福，拼命地奔波，不停地追求这些世间的名闻利养，经历过多少坎坷与磨难，受尽了多少痛苦与折磨，最终还是没有得到。为了得到这些利益，也采取过很多方法，但是这些方法都是错误的。

佛讲过，凡夫所想和所做是背道而驰的。为了能够得到快乐与幸福而煞费苦心，不但没有得到快乐与幸福，反而给自己带来了更多的烦恼与痛苦。你们仔细回顾一下，上学、上班、工作、成家、生孩子，给你带来了真正的快乐与幸福了吗？没有吧！都是痛苦与烦恼。你追求快乐、幸福没有错，但你采取的方法是错的。

众生都特别愚痴，什么也不明白，在真理面前，在智者面前，就是一群孩子。孩子在玩耍的过程中，因为不懂事，觉得好玩，然后把石头从头顶扔上去了。石头落下来砸到自己的头了，才知道疼，知道哭。众生有时候就是一群疯子。疯子什么都不懂，所以没有分辨、取舍的能力。觉得火坑好玩，就跳进去了，被火烧了才知道疼，才知道恐怖，才知道后悔。

我们这些凡夫和那些孩子、疯子一样。觉得世间的名闻利养能给自己带来快乐与幸福，于是采取各种方法去追求，

一旦遭受烦恼痛苦了，才知道逃脱。错了！你追求快乐和幸福没有错，但是你的思想，你所采取的方法是错误的，你要纠正这些错误。

你是不是真心想学佛啊？如果是，就要从这里做起。你能不能纠正自己，改变自己？如果能，你就能学佛修行。如果不能，你还是凡夫，还是愚痴颠倒。你这样学佛还不如不学。为什么这么讲呢？佛在经中讲过，很多大德高僧也说过，不如法地学佛修行，不但没有功德，反而还有罪过。真心想学佛修行，就要如理如法地学修。

现在，我们要转变自己的思想，改变自己的行为。怎样转变、改变呢？就是发愿菩提心。从今以后，不为自己只为众生，为一切众生要发誓修持成佛。这是思想上的转变。然后还要改变行为，为了成佛而学修菩萨的学处：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧六波罗蜜。你能这样从思想上转变，从行为上改变，才能解脱成佛，才能实现你的愿望，达到你的目的。

你的愿望、目的是什么？就是快乐幸福嘛！这样你才能得到永恒的快乐与幸福，否则不可能。即使得到了也是暂时的，暂时的都是无常的。

无常性的东西都是属于轮回的，属于轮回的东西都是痛苦的。有的是痛苦的果，有的是痛苦的因。有些缘起让你直接痛苦，有些缘起让你间接痛苦。比如，你遇到逆境了，它

就会直接让你烦恼痛苦。你遇到顺境了，虽然它不能直接让你烦恼痛苦，但是它会间接地让你烦恼痛苦。不管逆境、顺境都一样，只是一个直接和间接的区别。自己取舍吧！

“趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。”若是你能发愿行菩提心，它给你带来的利益，不仅是世间的，还有出世间的；不仅是暂时的，还有究竟的。“究竟解脱地”，菩提心能让你达到究竟的解脱成佛。“切莫散乱修此要”，心不要再散乱了，立刻下决心、做决定，好好地修持菩提心。

这是愿菩提心和行菩提心。法王告诉我们，要成就大圆满，首先要发菩提心。要发菩提心，先要修出离心。这些心是有次第、有程序的，前前是后后的因，后后是前前的果，它们是因果关系。没有因哪来的果？没有出离心，无法能够生起菩提心；没有菩提心，无法能够领悟大圆满。要生起菩提心，首先要修出离心。那什么是出离心呢？

于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，

当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。

就是对世间的这些利益与福报，没有丝毫的贪恋与羡慕之心。我们现在，只要是大富翁、大老板，是总统、主席，是明星、学者，就羡慕得不得了。这都是对轮回的贪恋之心，都是贪心！这种人解脱不了！其实我们还是不明理，还是不知道事实真相。若是明理，若是知道事实真相的话，就会知道这些都离不开虚假，都离不开无常。

“凡所有相，皆是虚妄。”无论他的地位有多高，钱财有多丰富，相貌有多端庄，都是无常的、虚假的。有什么可羡慕，可贪恋，可留恋的？对轮回，对世间法没有丝毫的贪恋、留恋，对解脱的希求、渴望之心日日夜夜不停息、不间断，非常迫切，这种心叫出离心。

“当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。”受持清净的戒律，就能成为人天的供养处。世间的那些严饰，都不是最殊胜、最庄严的；清净戒律之严饰，才是最殊胜、最庄严的。因为人天所有的众生，见了都会觉得特别庄严、殊胜，都会恭敬、供养。但是成为人天的供养处，非常不容易，不是谁都能做到的，也不是侥幸得到的，都是有因缘的。那么，清净的戒律的基础是什么呢？就是出离心。

戒律有别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，它们也是有次第的。别解脱戒是菩萨戒的基础，菩萨戒是密乘戒的基础。所以，别解脱戒是一切戒律的基础。别解脱戒包括沙弥戒、沙弥尼戒、正学尼戒、比丘戒、比丘尼戒、优婆塞戒、优婆夷戒、八关斋戒。别解脱戒要有出离心的摄持，才有真实的意义。若是相续中不具备出离心，没有出离心的摄持，就不算是别解脱戒。

别解脱戒是解脱的根。能够受持别解脱戒，在此基础上学修，就能解脱。我们现在受持八关斋戒，受持居士五戒，若是没有出离心的摄持，统统都不是别解脱戒，都不是解脱

的因。即使你持戒持得再严格，也只能得到一些人天的福报和暂时的利益，绝不可能解脱。

别解脱戒是最基本的戒律，若是你能够受持别解脱戒，有别解脱戒的严饰，你立刻就会成为人天的供养处。

一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，

倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。

“增上”就是属于世间的这些暂时的利益与功德。“定胜乐”就是属于出世间的究竟、永恒的利益与功德。“悉皆依此而生故”，世出世间的一切功德和利益都来自于清净的戒律，暂时、究竟的成就全部是依清净的戒律而生。有了清净的戒律，就能获得暂时和究竟的成就，即世出世间的一切成就。这里讲的是清净戒律的功德。

“倘若破戒堕恶趣”，若是破戒了，不立刻忏悔的话，就会堕落恶趣，感受地狱、饿鬼、傍生的痛苦。

“切莫迷惑当取舍”，不要再迷惑，应当谨慎取舍，认真受戒、持戒。“舍”就是要舍掉不受戒的这种想法、念头，舍掉破戒的行为。作为凡夫不可能不犯戒，如果犯了就要统统地忏悔，不能让罪恶一直在相续中存留。忏悔就是把罪恶和相续分开。有的人怕破戒而不受戒，这是错误的。不受戒你永远不能成就，永远不能解脱。这样学佛修行不是白学白修了吗？不是失去意义了吗？

若是你真心想解脱成佛的话，就应该受戒。也许你受戒

了还会犯戒，尤其是刚开始的时候。但是你可以统统忏悔，越快越好，这样慢慢地纠正错误，最后就不犯戒了。持戒圆满了，你就解脱成佛了。你没有解脱成佛之前，持戒不会圆满。要慢慢来，一步一步地来，尽量别犯戒，犯戒了就忏悔。有的戒犯了只忏悔就行，有的戒犯了还要重新受戒。但是你不能因为犯戒了可以忏悔，可以重新受戒，就随便犯戒，这样罪过就更严重了。但是，如果你实在降伏不了烦恼，实在没有控制住习气，犯戒了，可以忏悔，可以重新受戒。

佛讲过，众生犯戒有四种原因：第一个是不明理；第二个是没有深信；第三个是烦恼重；第四个是有习气。有时候我们因为不懂、不明白，犯戒了；有时候也明白一点，但是因为没有深信，犯戒了；有时候也明白，也相信，但是烦恼一起来，控制不了，犯戒了；有时候因为有习气，不知不觉地又犯戒了。

上师如意宝在这里劝告我们，要好好受持戒律，修出离心，发菩提心，去证得大圆满。要证得大圆满，就要先发菩提心；要发菩提心，就要先修出离心。在有出离心的基础上，皈依三宝，修四无量心，才能生起愿、行菩提心。有出离心、菩提心的基础上，再去消业、积福，修上师相应法，最后才能领悟大圆满。这个次第、程序是必须的。上师如意宝特别强调基础、次第，我们也在强调基础、次第。他老人家在这里是由上而下讲的，我们是由下而上讲的，其实是同一个道

理。宗喀巴大师的《三主要道论》也强调次第，“三主要道”就是出离心、菩提心、空性智慧。

别总是想一步登天，想修大圆满、大手印、大中观。现在很多人都说：“我学密了，现在修本尊呢！”“我学密了，得到灌顶了。”真是笑话！什么叫修本尊？我们讲过，五种圆满是基础，两个次第是方法，最后才能成就本尊。在出离心和菩提心的基础上，相续成熟了，才能接到灌顶，之前是不可能的。其实按仪轨严格要求的话，灌顶要具足很多条件：上师的条件、坛城的条件、弟子的条件。不是谁都可以受灌顶的。不要好高骛远，不要盲修瞎炼，这样会错过机会的。所以大家要从基础开始，一步一步地来，脚踏实地地修。

修持加行是通向大圆满的唯一之路。通过四外加行修出离心，通过皈依、发心修菩提心，通过除障法、曼荼罗、上师瑜伽修大圆满，这是一个完整的修持方法。遇到了这么殊胜的法要，这么完整的一个法门，如果还不好好修，还到处瞎跑，就是福报不够，或者说没有福报。这就像一个快要渴死的人，碗里装满了甘露不喝，却到别的地方找水喝一样。你自己碗里装的是甘露，你喝了不仅能解渴，还能治病，能解脱痛苦。但是你没认识到，还到处去找水—— 而且你不一定能找到，即使找到了，也只是一杯水，没有多大意义。

你们虽然遇到了大圆满法这样殊胜的法门，但是如果认识不到，不珍惜的话，还是没有福报。只听了一些开示，按

照法本念几遍仪轨，这不叫“遇到大圆满法”。你认识到了，能够学修，而且能够不间断地学修，这才是真正的遇到，这才是真正的福报。如意宝拿到手里了，你是幸运的，是有福报的。如果你觉得这是一块石头，你没有认识到，不知道这是如意宝，然后把它扔到垃圾桶里了，对你来说，和没有得到一样，还是没有意义，还是没有福报。所以大家一定要珍惜，珍惜，再珍惜！好好学，好好修。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《胜利道歌》讲记（三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里接着给大家讲《胜利道歌》。在这里，法王主要是劝我们学修大圆满法。大圆满法是能够快速成就佛果的唯一方法。然而，并不是谁都可以修持、领悟大圆满法的。要修大圆满法正行，需要一定的基础。什么是修大圆满法正行的基础呢？就是发菩提心。菩提心的基础又是什么呢？是出离心。若是没有出离心，无法发出菩提心；若是没有菩提心，无法领悟大圆满。这个次第很重要。

虽然我们有缘分修大圆满法，但是修大圆满法的人，都要从基础开始，先把出离心修出来，再把菩提心发出来，然

后再去修大圆满，才能成就。

现在我们修加行，就是修基础。通过四外加行，才能产生出离心；通过五内加行的皈依和发心，才能发出愿、行菩提心；然后在这个基础上再修除障法消除业障，修曼茶罗积福，修上师瑜伽培养对上师的信心，和上师相应，最后才能领悟大圆满。这个程序、次第很重要。

我们首先要观察自相续，在自己的相续中有没有出离心？若是没有出离心，就先修出离心，然后再进一步地修菩提心，最后修大圆满法；若是相续中有了出离心，你就可以直接修菩提心了；若是相续中具备了出离心和菩提心，你就可以直接修大圆满法正行了。这个程序、次第是很重要的，也是必须的。

言行恒时随顺友，秉性正直心善良，

若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。

今天讲人品。人品是学佛的基础，无论是修小乘，还是修大乘，都要有这个基础。若是没有仁义道德做基础，你无法能够学佛。连人都没有做到，怎么能做佛、做菩萨呢？上师如意宝在这里也强调，我们要有一个好的人品，好的规法。

“言行恒时随顺友”，大部分人都有个性，脾气倔强，不讲道理，自以为是，不恒顺众生，不随顺自己的亲朋道友。我们的言行应该恒时随顺亲友，不是偶尔随顺，而是恒时随顺。

“秉性正直心善良”，我们都应该以一颗正直、善良的心，善待所有的人，对每一个人都不能有恶意。他人有困难的时候，自己要实实在在地去帮助，希望他人得到好处。

“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”我们以前也讲过，真正想让自己得到利益，就要先利益他人，这里也是这个意思。若是自己想得到长久的利益，就要暂时先去利益他人，这是一种窍诀。你去帮助、善待他人，这样他人以后也会帮助、善待你。你去帮助、善待更多的众生，最后他们都会来报答你，这样你得到的利益和帮助也多了。

此乃清净人规法，三世诸佛方便道，

亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！

“此乃清净人规法，三世诸佛方便道。”“人规法”，就是仁义道德。这是一种清净的仁义道德，三世诸佛也是通过这样的一个善巧方便来利益众生的。

“亦为四摄之精华”，佛菩萨利益众生的时候，有四种窍诀：仁义道德、随顺亲友、秉性正直、心地善良。这是四摄法的精华。佛菩萨要利益众生，也要通过这些善巧方便。我们应该学习这些清净的人规法。

“诸位弟子切莫忘”，法王如意宝提醒我们，不要忘记这些仁义道德。因为良好的人品、为人处世的方法，是学佛修行的基础。也就是我经常给大家讲的，认真和老实。我们现在也学佛修行，也闻法思维，但就是精进不起来。这是为

什么呢？就是因为我们不认真、不老实。不管是在发心的时候，还是在做事情的时候都是这样。

佛法里讲，这是一种疑惑。我们还没有断除疑惑，总是半信半疑、三心二意，不是一心一意、死心塌地。虽然我们每天都在做课、闻法，但是没有做到认真和老实。其实认真和老实就是人品、人道。如果你不认真、不老实的话，不用说出世间，连世间这些暂时的事情都做不好。所以说，学佛修行更要认认真真、老老实实、脚踏实地。这是一个很大的问题！虽然你们现在都发心、发愿、发誓，要学修大圆满法，要学修我们这个传承，但是好多人都不是脚踏实地、一心一意。

以前净空法师依止李炳南老师的时候，李炳南老师给净空法师提出了四个条件是有道理的。刚开始李炳南老师并没有收净空法师为徒，后来经净空法师一而再、再而三地请求，最后李炳南老师说：若是真心想跟我学修，有四个条件：第一、从今天起，再也不能听其他任何一位法师、大德的讲法和开示，只能听我的；第二、从今以后看任何书，必须经过我的允许；第三、以前所学的那些，统统都要放下；第四、依止我最少学五年。净空法师刚开始觉得这些要求很过分，但仔细一想，觉得有道理，就下决心依止李炳南老师了。

净空法师说，自己后来明白了很多，越学越清楚李炳南老师为什么这样要求自己。五年以后，净空法师又自愿增加

了五年，一共依止了李炳南老师十年。在此期间，净空法师没有听过其他任何一位大德高僧的讲经说法。十年以后，李炳南老师告诉他，现在可以听其他的开示，也可以看其他的书，不管是世间的还是出世间的，不管是佛教的还是外道的，包括那些天魔外道讲的，都可以看。为什么呢？因为这个时候净空法师已经有定力了，站稳脚跟了，不会受任何影响了。

修行有一定定力的时候可以听，可以看其他的开示。李炳南老师不是分别，也不是嫉妒。如果你东学西看的，最后什么也学不到；如果你东跑西颠的，最后什么也修不成。你们现在在修行的道路上，还没有站稳脚跟，就去接触更多的人，接触更多的法，会受影响的。你们没有智慧，还不能分辨什么是邪，什么是正；什么是清净，什么是污染；什么是觉悟，什么是迷惑。我给大家讲过，在没有开悟证悟，没有明心见性之前，你没有资格评价别人，说别人的是非。因为你无法能够分辨他人是好是坏，是善是恶，是邪是正。

其实在人当中，包括在修行人当中，有这样几种情况：外熟内不熟、内熟外不熟、外熟内熟、内不熟外也不熟。内熟外不熟、外熟内不熟，这两种人不容易分辨，一般人没有这个分辨能力。所以，如果你想学佛修行，想解脱成佛的话，就要一门深入、脚踏实地，这样才能成就。如果不老实学修，最后就是自己的损失。

我们现在有这么好的学佛修行的机缘和条件，如果不珍

惜，还在浪费时间、浪费生命、浪费光阴，那就太可怜，太可惜了！愚痴颠倒，不分真假，东学西看，东跑西颠，这种半信半疑、三心二意的人，什么也得不到，不会有任何成就。

这几天，我看净空法师的《认识佛教》，里面讲他依止善知识的过程，一下子就说到我心里了。我以前依止上师的时候也是这样做的，我依止上师法王如意宝以后，就再也没有依止过其他上师，再也没有接过其他上师的传承。在藏地还有很多大德高僧、佛菩萨再来，他们所传授的法也是非常殊胜的。但我为什么不去亲近他们，不去接受他们的传承呢？我不是分别，也不是看不起那些大德高僧，而是觉得没有必要。

三世诸佛都是一体的，所有的具德上师都是一体的。我找到了我的上师，找到了我的法要，就没有必要再去见其他的上师，也没有必要再去接触其他的传承。因为上师一点不差，法一点不差，差就差自己。我亲近了一个和自己最有缘分的上师、善知识，就等于亲近了一切上师、善知识；我学修了一个和自己相续相应的法门，就等于修习了所有的法门。如果东跑西颠的，不用说作为学佛人，连作为一个人应当具备的人品都没有。

什么叫师已摄受？具德的上师都具有无伪的慈悲心，他不可能不摄受你，也不可能不救度你。能否得到上师、善知识的摄受，关键在于你自己。你可以选择上师，也可以选择

法门。我们在上师瑜伽里讲过，先观察上师，然后再依止上师，最后学修上师的意行。

所有具德的上师都是一体的，但是每个人的缘分不同；所有的法门都是平等的，但是和自相续相应的法门与其它法门也不同。所以你可以选择有缘的上师，可以选择和自相续相应的法门。但是既然你选择了上师、善知识，选择了这个法门，就不能再犹豫了。要死心塌地、一心一意地依止、学修，这样才能成就。你是不是一心一意地依止上师，对具德的上师来说，不会有什么影响，但是会影响你自己的成就。

我经常讲修行要认认真真！我们现在学法修行不认真，连做功课都不认真，哇哇地念："嗡，桑巴 RA，桑巴 RA……"表面上看很像样，念得也很顺口，但是心没有用在功课上。一说要做功课，心里就开始不高兴了，有压力了，这就说明你没有用心。

若是你真正用心了，做功课是一种最大的享受。那个时候你所得到的是法喜，那种喜悦无法形容啊！你们看看自己，做功课的时候一点法喜都没有，就是没有用心。我们现在所念的每一个字、每一句话、每一段都有它的内容与含义，应该是边念边观想，边念边思维。刚开始要做到每一字、每一句都投入、用心，肯定有困难，但是慢慢就能做到了。心投入进去了，时间过得也特别快，一个小时如同一瞬间。

但是你们现在做功课都是这样："现在念到哪了？""哎

呀，才念百字明，百字明念得太慢了，快一点多好啊！”“哎哟，腿疼了！”“哎哟，后背疼了！”“哎哟，肚子疼了！”心里想的就是这些。这说明你的心没有投入，没有禅定。若是你真正入定了，根本不可能感觉到这些。念佛、念经、念仪轨，主要是为了禅定，若是你没有禅定，就白念了，没有用，不会有进步的，不可能得到功德和利益。

念佛、诵经、念仪轨都是为了这颗心。若是心态没有转变，念诵就没有用了，就是浪费时间。你们千里迢迢、跋山涉水来到这里，应该珍惜每分每秒来闻、思、修。但是你们却懈怠懒惰，得过且过。“哎哟，我高原反应，不舒服。”连听课的兴趣都没有。这是在找借口嘛！要是真正有那种强烈的希求正法的心，根本不会感觉到高原反应。

什么是强烈的希求正法的心？你们以前有没有做过一些自己特别喜欢、愿意做的事情？你们真正去做这些事情的时候，心态是什么样的？根本没有借口，天再晚，下再大的雨，刮再大的风也不会在乎。但现在你们学佛，一说天黑了，没有电了，什么也看不到了，就呼呼大睡了。都是借口：“哎哟，我有高原反应，头疼。”就躺下了，不学不修了。这就是希求正法的心不强烈。

什么叫信心？就是特别喜欢，就像饥饿的牦牛吃草一样，这口草还没吃完就盯着下一口。但你们现在，根本没有这种强烈的希求正法心。如果有这种心，谁也障碍不了你。

你们现在有各方面的障碍，这都是因为自己的信心不足，希求正法的心不强烈，没有别的原因。

做事情也是。“我要发心做义工！”刚开始很精进，很积极，过段时间，别人说了些什么，心里就开始起烦恼了。这都说明你的发心不正确。若是你真心想做义工，想为人民服务，想为众生服务，想奉献付出，一切都无所谓，谁也阻碍不了你。发心到位了，不可能有障碍。如果有障碍了，说明你发心有问题。顺顺利利，高高兴兴了，就想做了，有一点坎坷了，就不想做了，这叫发心不到位。以前那些大德高僧学佛修行，不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，为了学佛修行，一切都能忍受，这才是真正的发心到位了。要认真、老实，要发自内心啊！

接下来就是回向。

以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，

令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。

法王如意宝讲法、造论有不可思议的善根与功德，现在将这些善根及功德回向给一切众生，愿一切众生都能超越轮回之深渊，得到解脱。愿法王如意宝所有的心子、弟子一接触到此法，就能生起欢喜之心，生起信心，进而能够学修，最终都能往生到西方极乐世界。

法王这一生特别强调、主要传授的是两个法门：一个是净土法，一个是大圆满法。我们现在所修的也是这两个法门。

我们的法本是《净土与大圆满修法仪轨》，净土指的就是往生法——临终能够往生到西方极乐世界的方法。想要临终往生，一种方法是要具备临终往生的四个条件，我们早晚课的主要内容就是修往生的四个条件；另一种方法是破瓦法。大圆满是即身成佛的方法，有立断法和顿超法。我们现在所修的这些加行，都是大圆满的前行，通过加行的修法，最后才能证得大圆满。

《胜利道歌》就要讲完了。这是法王对我们的教导，虽然词句不是很多，但是内容非常殊胜，与我们现在所修的法门也非常相应。我们一定要谨记法王如意宝的教言，好好地学修往生法和大圆满法。最起码修往生法、净土法，具足往生的四个条件。然后修破瓦法，临终的时候往生西方极乐世界。最好修大圆满法，让自己即生成佛。这两个都是今生解脱的方法。我们一定要把握机会，认真学修。

现在是末法时期，学佛修行不能一拖再拖，不能拖到来世，或来世的来世。因为越往后魔力越强，佛力越弱，越不好解脱，不好成就。所以现在大家一定要发奋图强，趁热打铁，抓住良好的机缘，努力学习，用心修持，这样我们今生一定能解脱、能成佛。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

功德回向：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

三十忠告论

全知无垢光尊者　造颂

法界遍空智愿大云中，善降大悲之光甘露水，
令熟所化田中三身芽，敬礼胜宝救主上师足。
虽由愿力传承师摄受，自不精进无义耗此生，
思惟圣行自懊他亦然，劝心生厌说此卅忠告。
噫呀！
种种方便摄受众眷属，虽具顺缘主持寺庙等，
纠纷之源自心贪执因，独自安居即是吾忠告。
诵经祈福以及降魔等，虽自功德传扬人群中，
为贪食财自心被魔使，调伏自心即是吾忠告。
由从贫众收取高赋税，虽塑佛像发放布施等，
他人依善积恶之因故，自心修善即是吾忠告。
为自得高于他传讲法，以及方便护持贤卑眷，
心生实执我慢之因故，息灭妄念即是吾忠告。
营商放利以及欺诈等，虽依邪命所积百财物，
求名行善世间八法因，修离耽著即是吾忠告。
虽思公平作证断讼等，调解争端乃是利他众，
依彼生起欲望之因故，无有希忧即是吾忠告。
虽具受用眷属名福德，悦耳之语遍于瞻部洲，
然自临死之际无毫益，精进修持即是吾忠告。
司库侍者以及家主等，虽是寺院家中骨干者，

二取分别生起挂虑因，远离散乱即是吾忠告。
佛像供物经论炉灶等，虽携所需行于寂静山，
暂具用品争纷痛苦因，依无所需即是吾忠告。
浊时中于野蛮之眷众，为其面责等虽是善意，
依彼生起烦恼之因故，言谈平和即是吾忠告。
虽无私欲诚心利他语，以悯揭发他人之过失，
虽思正意彼心结石因，言谈悦耳即是吾忠告。
护持自宗破除他宗者，虽思辩论清除教法尘，
依彼生起烦恼之因故，沉默禁语即是吾忠告。
偏私护持师传宗派等，彼等纵使以为是承侍，
赞自谤他贪嗔之因故，一切放弃即是吾忠告。
广闻观察诸法之类别，了知他过虽思即智慧，
依彼自己造恶之因故，观修净现即是吾忠告。
恶说皆空诽谤诸因果，虽思无作乃为究竟法，
若舍二资断绝修行缘，当修双运即是吾忠告。
为三灌义修降明点等，虽思他身即道之助进，
有漏道欺众多大修者，当修解道即是吾忠告。
虽无缘分众前施灌顶，加持品等散发于众人，
诋毁之根失毁密戒因，敦肃直行即是吾忠告。
众人之中露体奔跑等，狂妄诸行虽思即禁行。
世间俗人不起信心因，当依谨慎即是吾忠告。
此处为自欲得殊胜位，虽求净行博学及贤善，
是从高顶堕于低处因，行无松紧即是吾忠告。
村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，

于谁相处不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。
虽受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦许现向，
为护他心自受束缚因，当行平等即是吾忠告。
工巧历算药等无量书，虽是方便缘起佛果因，
然此种种散乱静虑因，放弃所知即是吾忠告。
住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，
琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。
虽以精进博学净行等，某种功德纵然已超越，
贪执何法自心受缚故，不堕边执即是吾忠告。
种种伏胜令受雷雹等，虽思能调难度之事业，
焚烧他续自入恶趣因，当居卑处即是吾忠告。
典籍教言以及记录等，虽聚种种所需深义书，
若无修持临死书无利，当观心性即是吾忠告。
一缘修时讨论与觉受，著作论典唱诵道歌等，
虽是力显而增分别因，当护离心即是吾忠告。
心生分别之时直视要，已得定解之时安住要，
修行安住无修是为要，修习无散即是吾忠告。
空性之中行持诸因果，证悟无作护持三律仪，
无缘大悲精进为利众，二资双运即是吾忠告。
依止胜师亦闻深教授，有阅甚深经续观内心，
呜呼虽知无修自欺自，为我如我者说卅忠告。
由厌离心造此之功德，愿诸有情解脱得大乐，
三世诸佛菩萨圣者后，吾等随行愿成彼长子。

《三十忠告论》讲记（一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习《三十忠告论》。《三十忠告论》是龙钦巴大士（无垢光尊者）的著作。龙钦巴大士是藏地的一位大德高僧，是我们宁玛派的一位祖师，是大圆满法的第十二代传承上师。他个人的修行非常有成就，对佛法，尤其是对密法的弘扬做出了巨大的贡献，对我们有极大的恩德。佛法，尤其是密法、大圆满法，如果没有龙钦巴大士的传讲，没有他的这些著作，我们无法能够领悟、证悟。

两千五百多年前，释迦牟尼佛在印度广转法轮，那个时候主要传的是小乘法，以及大乘的波罗蜜乘（显宗）的一些法要和法门。虽然当时也传了密法，但是没有传太多，比较保密，密宗金刚乘也没有公开宣讲。所以当时在娑婆世界，尤其在南赡部洲，没有太多的密法，也没有金刚乘的诸多法门。然而佛也做了预言，将来“第二佛”莲花生大士将会公开、大量地宣讲密法。莲花生大士在人间出现后，果然大量地弘扬了密法，宣讲了很多续部，传承了很多法门。

莲花生大士也弘扬了大圆满法，但是范围不是很广。后来，密法传到了龙钦巴大士这里。龙钦巴大士主要弘扬密法，

尤其是弘扬大圆满法（无上瑜伽），主要的著作有《龙钦七宝藏》、《四心滴》、《母子论》。这些法要里主要讲的都是大圆满法。大圆满法里的很多续部，都包含在这几部论典里。从这里我们也能了知他个人的修行程度，以及他的智慧和慈悲。若是他不具有圆满殊胜的智慧，也就无法传讲大圆满法，更不能弘扬大圆满法。若是不具足无伪的慈悲心，他也不能为我等后学者做这些论典和开示。他的慈悲和智慧都非常圆满，他一生弘法利生的宏愿也非常广大，从这里也能了知他是一位具德的上师，是佛菩萨的化现。

今天我们要学习的《三十忠告论》是尊者对我们的教导，也是一种窍诀。若是能认真学修的话，对我们的今生以及生生世世会有极大的帮助，希望大家都能重视、珍惜。我们首先对尊者做了一些了解，这样能使我们对此论典生起信心。

我们听法的时候要像鹿子听弹奏琵琶的声音一样。鹿子听到琵琶声时，特别专注、用心，猎人在旁边要射杀它，它都感觉不到。以这样的心态来谛听，才能将法融入心中。否则虽然身在修法的行列中，但是心仍在散乱，这样也不会有太大的收益，没有什么意义。我们用心谛听，这也是对此法的恭敬。

为论典取名有很多种方法。《三十忠告论》一共有三十个偈颂，其中每一句话都是龙钦巴大士对我们的忠告和教导，是一种心里话，“忠告”就是此论的内容。所以《三十

忠告论》是通过偈颂的数量和词句的意义来命名的。这样，一听到此论的题目，就能知道它大概的内容。

法界遍空智愿大云中，善降大悲之光甘露水，

令熟所化田中三身芽，敬礼胜宝救主上师足。

首先是礼敬。所有的大德高僧都一样，做任何事情，包括造论典的时候，都会先做礼拜。“敬礼胜宝救主上师足”，在这里，尊者首先恭敬礼拜上师。为什么在这里给上师做礼拜呢？因为上师是三世诸佛的总体，一切成就的根本。恭敬、礼拜自己的上师，等于恭敬、礼拜十方三世一切诸佛。所以在这里以这样一种圆满的智慧来做礼拜。

“法界遍空智愿大云中”，这里主要讲的是空性，诸法的本性就是空性。“遍空”就是遍满虚空，无边无际。“法界遍空”，是指一切轮涅诸法，属于轮回和涅槃的法都是从空性中来的，都不离空性。“智愿”就是智慧和宏愿，佛的智慧和宏愿也是从空性中显现的，也离不开空性，这里说的是智空双运、愿空双运，佛的智慧和空性双运，佛的宏愿和空性也是双运。“大云中”，法界就像虚空，佛的智慧和度化众生的宏愿就像云彩。云彩也是虚空的一种变化，没有别的。佛的智慧和度化众生的宏愿也是从空性中显现，是空性的一种游舞而已。上师具有与佛无二无别的功德，在这里视上师为佛，佛为上师，站在这种境界里做礼拜。

“善降大悲之光甘露水”，将佛或上师以大悲心所宣讲

的法门、法要，比喻成甘露水。“善降”，在这里比喻法雨甘露之水尽虚空遍法界，就是我们常说的“千江有水千江月”。佛或上师以大悲心宣讲的法雨甘露尽虚空遍法界，谁有信心谁就能得到，谁有缘分谁就能遇到，谁有信心谁就能得益。

“令熟所化田中三身芽”，在这里把众生比喻成田地，“三身”就是法身、报身、化身三身佛的果位，将三身佛的果位比喻成“芽”。“熟”是成熟的意思，“所化”就是有缘的众生。雨水再多，如果没有良田，种子也不能发芽。和种田一样，佛或上师以大悲心宣讲的佛法，度化众生的方便法门尽虚空遍法界，无边无际，但若是众生没有这个根基和福德，相续没有变成良田，也得不到法益，不能使“三身”发芽，无法成就三身之佛果。这两句的意思是，从空性中、从大智慧和大宏愿中，以悲心所宣讲的佛法，能令相续成熟的众生得到教化，成就三身佛的果位。

“敬礼胜宝救主上师足”，恭敬礼拜最最殊胜的如意宝救主上师足。上师是最最殊胜的如意宝，一般的任何一个如意宝都无法比拟上师。为什么这样说？因为如果你能遇到一位具德的上师，而且一心一意地依止他，他就能给予你一切，暂时或究竟的利益都能赐给你。一般的如意宝没有这样的功德，所以上师的功德超越了一般的如意宝，是最最殊胜的如意宝。“救主”，其实我们会有很多的救护者，但其中上师是最主要的救护者。因为其它救护者的救护都是暂时的，而上

师对我们的救护才是究竟的，所以称上师为救主。“上师足”，为什么要敬礼上师足呢？从色身的角度来讲，足是最低下的，恭敬顶礼上师足，就是对上师特别恭敬、特别有信心的意思；从内在功德的角度来讲，“足”相当于戒律，戒定慧三学中，戒是基础，也是最底层的功德。敬礼上师足，也就是恭敬、礼拜上师所有戒定慧的功德。这些是讲字面上以及内在的含义。

为什么首先要恭敬礼拜自己的上师呢？这里有很多意义：第一能增加自己的功德、福德和善根，能够得到上师最最殊胜的加持；第二能遣除各种违缘，尤其能遣除造论典过程中的诸多违缘和障碍；第三是通过这样一个表法，让我们对作者及此论典生起信心。

以前任何一位大德高僧，造论典或做其它事情的时候，首先都会做礼拜。在有的教派里，作者会给那些天魔外道或世间的神仙做礼拜，从这些就能看出他的信仰和信念，能了解他内心的见解或者修行层次。在这里尊者只给上师做礼拜，没有给佛祖做礼拜，也没有给本尊做礼拜，这就说明他的智慧、德行非常高，也可以说是至高无上的。为什么这样讲呢？因为视上师为佛、佛为上师的这种见解，在密乘里，尤其是在无上瑜伽里是特别强调的。其它的法门也强调这一点，但是没有“以师为佛”的这种殊胜的见解和修持方法。所以在这里就可以看出，尊者不但是佛教的一位大德，而且

是密宗、大圆满法的一位成就者。顶礼上师有诸多意义，大家要深刻理解。

接下来是立下誓言。立下誓言是智者的一种做法，很多智者、大德高僧做任何事情都先会立下誓言，尤其是做一些重要的、有意义的事情的时候。他们立下誓言以后，纵然舍弃生命也不会舍弃誓言。尊者在这里立下誓言，主要是为了能顺利地造此论典。此外也有很多其它的含义。

虽由愿力传承师摄受，自不精进无义耗此生，

思维圣行自懊他亦然，劝心生厌说此卅忠告。

“虽由愿力传承师摄受，自不精进无义耗此生”。龙钦巴大士说，虽然上师及历代传承上师们有摄受自己的愿力，自己也得到了他们的摄受。但是自己不精进，也没有认识到，结果将此生无义虚耗了。

龙钦巴大士造《三十忠告论》时已经是高龄了。他是一位具德的上师，是佛菩萨再来，他不可能像自己说的这样。他这样说是谦逊，是表法，是说给我们听的，是对我们的一种教导，我们才是这样的人。我们虽然得到人身了，闻到佛法了，遇到上师了，得到上师的摄受了，但是我们没有认识到，不知道珍惜，也不精进修行，得过且过，结果一切都错过了。

龙钦巴大士非常谦虚，这是很多大德高僧都具有的品质。功德越大，成就越高越谦虚。这也是告诫我们不能骄傲，

有一点点功德或者成就的时候，不能有傲慢心。在修行上，傲慢心能障碍功德增长，是成就的最大障碍。若是有这种贡高傲慢的心态，就会阻碍你的进步与发展，因为它本身的作用就是不让你看到他人的功德，不让你发现自己的缺点。若是你无法发现对方的功德和学处，就无法学到别人的功德和学处；若是你发现不了自己的缺点，就无法改正自己的毛病。这样你无法进步。按照佛法的教理来说，你无法解脱，无法成就。所以做为修行人，不能有贡高傲慢。

“思惟圣行自懊他亦然”，龙钦巴大士说，我仔细地思维了自己的誓愿、思想和行为，跟那些佛菩萨、大德高僧等圣者相比，相差太远了，自己感到特别懊恼、后悔、惭愧。“他亦然”是说，也不仅仅是我，其他修行人也是一样。虽然得到了人身，闻到了佛法，也有师已摄受了，但是没有认识到，没有珍惜，没有精进，浪费了殊胜的机缘和机会，没有意义地，白白地耗尽了此生。

“劝心生厌说此卅忠告”，“劝心生厌”，劝告自己要生起厌离心，厌离心就是出离心。“说此卅忠告”，造了这篇《三十忠告论》。《三十忠告论》在词句上、表面上说的是尊者自己，实际上是说给我们这些众生听的。尊者是真正的佛菩萨再来，是一位真正的具德上师，不可能没有出离心。实际上是尊者为了我们这些众生能生起出离心，而宣讲三十个忠告的，这也是教导我们的一种方式。所以，我们要谨慎、深刻

地理解此偈颂的含义。

我们今天听闻此法，学修此论真正的目的是什么？就是要对照自己，观察自己的相续，发现自己存在的问题和毛病，然后将它们改掉。这两个偈颂，虽然从字面上看很简单，但是含义非常深奥、殊胜，契机契理，与我们非常相应。若能真正修持，这两个偈颂足够了。它是一面镜子，照尽了我们所有的问题和缺点。

今天和大家一起学习了这两个偈颂，对我自己的触动也非常大，真的感到很惭愧。我们不要再装修行人、装成就者了，都要谨慎取舍，对照自己，仔仔细细地去理解这些偈颂的含义。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们继续学习龙钦巴大士的《三十忠告论》。在表面上《三十忠告论》是尊者给自己定的标准，对自己的要求，实际上是给我们的一些教导和忠告。

昨天讲了首先给上师做礼拜，然后立下造论典的誓言。今天开始讲《三十忠告论》的主体内容。

嘻呀！

种种方便摄受众眷属，虽具顺缘主持寺庙等，

纠纷之源自心贪执因，独自安居即是吾忠告。

“嘻呀”是感叹词。

“摄受众眷属”，“主持寺庙等”，若是修行不到位、发心不到位，做这些事情不但没有功德，反而还有罪过。因为在做这些的同时会造作很多业，甚至是非常严重的恶业。

有些人可以修世间八法，有些人不可以修，因为每个人的根基不同，修行的层次也不一样。大致上说，众生有下等、中等和上等三种根基。下等根基的人可以修世间八法，上等根基的人也可以修世间八法。这两种根基的人有什么区别呢？下等根基的人是为自己而修世间八法，上等根基的人是为众生而修世间八法。这两种人的发心截然不同：一个是为自己，另一个是为众生；一个是自私的，另一个是利他的；一种是罪恶，另一种是功德、福德。

下等根基的人为什么可以修世间八法呢？因为他学佛修行的目的，根基和意乐都在此处。他不求解脱，也不求成佛，只求世间这些暂时的利益和福报，所以他可以修世间八法。但是他这样修行，始终不会得到解脱，更不可能成佛，还是在六道中轮回。虽然他能得到世间的福报，但是无法从烦恼与痛苦中解脱出来。他得到的利益不是究竟的，而是暂时的。一般来说，这种修行没有太大的意义。但是没有办法，

他就是这种根基和意乐。

上等根基的人也可以修世间八法，这不但没有罪过，反而有极大的功德和利益。他不仅能解脱，而且能成佛。他成佛是为了弘法利生，因此修世间八法，采取一些世间的方便，靠一些助缘，也是必不可少的。所以他修世间八法是有功德的。这些功德和福德不但不阻碍他的解脱，而且还对他所承办的利他的事业有极大的帮助。

但是，中等根基的人不能修世间八法，因为他不是为了希求世间八法和暂时的利益而修行，而是求解脱。但他只求自己解脱，不是为了众生求解脱。所以对他来说，必须要放下和远离世间八法。

龙钦巴大士在这里讲，不要去以种种方便摄受眷属、摄受弟子，也不要去建立道场、主持寺院，因为这都是一些纠纷、争斗的来源，也容易让自己对世间的福报产生贪执。所以“独自安居即是吾忠告”，应该找一个寂静的地方好好修这颗心。这是龙钦巴大士的忠告。

在前一个偈颂里，龙钦巴大士也说了，是为了劝他人生起厌离心（出离心）而说此忠告。如果你连出离心都没有，就不用说菩提心了。在这样的情况下，做这些事情不但没有功德，反而有很大的罪过。

出离心是给自己的一种保障，菩提心是给他人的一种保障。你若是没有出离心，会对世间八法产生一些贪着和贪恋，

这就会变成自己解脱成佛的最大障碍。菩提心没有生起来，还没有利他心，你无法真正摄受众生，也无法感化众生，这样，就无法度化众生。内心不清净、发心不到位、机缘不成熟的时候，别急着去建道场、收弟子、摄受眷属，否则对自己和他人都没有好处，只有坏处，这是不允许的。所以最好找一个寂静处，找一个安静的地方先修出离心。

这个偈颂对我们来说也非常重要。现在有些人正在做这样的事情，有的还没有正式做，但是心里特别着急。这些事情不是谁都可以做的，没有一定的能力，修行没有到一定的层次，不能着急去做这些事情，否则会造业的！连出离心都没有，对世间、轮回的贪恋心还没有断除，利他心、慈悲心、菩提心还没有生起来，无法弘扬佛法，救度众生。第一，浪费财物，浪费十方的供养。第二，道场里应该有“道”、有正法，应该能引导众生。若是你本身的修证没有到位，道场里没有“道”、没有正法、没有修行，只是举办一些表面上的佛事活动，搞一些旅游项目，道场里只有邪，没有正；只有恶，没有善；只有是非，没有正确的修持方法。这样用三宝来造业，罪过非常严重！

建道场和搞这些活动的过程中，自己也会生起贪嗔痴慢疑等烦恼或不好的念头。自己的相续被染污了，会造一些不可思议的恶业。对一个真正希求解脱、希求正法的人来说，这是对自己最大的伤害，最好不要这样。但是现在很多地区

都有这样的情况。

当你与众生结缘，收弟子、摄受眷属、利益众生的时候，应该把他们引入佛道，让他们开悟证悟，解脱成佛。但是你没有这个能力，修行没有到这个层次，慈悲与智慧都不够的时候，还这样做，相当于欺骗了这些众生，最终他们也会造更多的业，白白地浪费了今生解脱的机会。对他们来说，这是最大的损失和伤害。

“纠纷之源自心贪执因”，若是自己内心不清净、发心不到位，搞这些事情也会引起各种各样的纠纷和争斗，这也是造业，会影响自己的正常修行。自己有很多弟子与眷属，如果对他们生起贪执等不好的念头，对自己也有害，对自己的修行也会产生极大的障碍。修行没有到位、机缘没有成熟的情况下，最好别搞这些，不会有任何的功德和利益。先把自己修好，有出离心、菩提心了，有一定的能力了，有一定机缘的时候，再去建道场、接引众生也不晚。这是一个程序。

“独自安居即是吾忠告”。自度度他，先度自己，再度他人；自觉觉他，先觉自己，再去觉他。这是一个程序，是有过程的。连自己都没有度好，就想去度他人，就像一步登天，这是不可能的。

所以要按程序、按次第来。先找一个有修行条件的场所，修好自己的身口意。三门清净了，相续成熟了，真正生起了利他之心，有一定的弘法利生能力的时候，再去建道场、接

引众生也不晚。本来建庄严道场、接引更多的众生是佛的宏愿，是菩萨的伟大事业，是最殊胜、最有意义的事情。但若是条件不具备、机缘不成熟的情况下，也不能搞这些。这样不但没有功德，反而还有罪过，对自己、对他人都没有好处，只有害处。

建道场、接引众生都不着急，先修好自己、管好自己。有的人总是着急，想去弘法，想去利益众生，但是首先观察自己的发心有没有到位，是不是真正为了他人，为了众生？自己有没有这个能力？“智悲双运”，悲心是动力，智慧是能力。有这样的条件，再去度化众生。

诵经祈福以及降魔等，虽自功德传扬人群中，
为贪食财自心被魔使，调伏自心即是吾忠告。

“诵经祈福以及降魔等”，有的人在寺院、道场，甚至去信众的家里搞诵经、祈福、驱魔、降魔等佛事活动，暂时让他们顺利了，或者解决了身体、家庭、工作上的一些问题和障碍——这并不难，一般的修行人都有这个能力。“虽自功德传扬人群中”，有些人说：“这个法师佛事做得特别有威仪、有成就。”虽然一些功德在人群中被传扬，人们暂时会尊重、恭敬、供养自己，然而，若是相续中没有出离心、菩提心，也没有多大意义。

这些情况在藏地、汉地都有。有些寺院经常搞这些活动，如消灾免难、祈福、吉祥等。尤其在藏地，有些出家人、修

行人经常去信众家里诵经祈福，做降魔等法事。这主要看自己的发心与动机，若是你自己有清净的发心和愿力，为了方便地摄受、接引众生也可以，但是不能为了暂时的名闻利养而经常搞这些事情。

第一，这对他们来说没有多大的意义。解决了问题、得到了利益都是暂时的，解决不了根本上的问题，不能真正地利益众生。若是想真正利益众生，应当以清净的发心和愿力，到有缘的众生面前宣讲佛理，这样他们自然会生起正念，外魔和违缘自然就会消失。“心魔不起，外魔不生。”都是自心的显现和游舞。心净则一切都会清净，心不清净一切都不会清净的。

第二，对自己的修行也会有极大的障碍。经常搞这些佛事活动，会影响自己的正常修行。暂时得到一些恭敬和供养，也会让自己生起一些贪心、嗔恨心、傲慢心、嫉妒心等烦恼。有的人没有得到足够的供养，就会生起嗔恨心。有的人得到别人暂时的恭敬、供养和赞叹，就会生起傲慢心，而且会越来越傲慢，觉得自己很了不起，很有成就。本来就很难认识自己的错误、缺点和毛病，这样就更认识不到了。去施主家里做佛事的同伴得到了比自己更多的恭敬、供养或赞叹时，有的人会生起嫉妒心，产生很多非理作意，增加烦恼。这样对自己的修行不但没有好处，反而有更多的障碍和违缘。

“为贪食财自心被魔使”，“贪食财”，指贪图食物、财

物；“被魔使”指自己不但不能降伏这些恶魔，反而被恶魔降伏。我执我爱、自私自利越来越强烈，贪嗔痴慢疑这些烦恼越来越炽盛，恶业积累得越来越多，最终会走火入魔。临终之时，眷属、施主、财物、名利等都带不走，两手空空地离开世间，独自面对死亡，面对来世。这时，人会被业力牵引而堕落恶趣，感受无穷无尽的痛苦。所以，大家一定要谨慎！在没有能力、没有特殊意义的情况下，不要经常去做这些事情。

名闻利养、功德福德，要看自己怎样利用。为了方便接引众生，我们可以拥有这些，但是不能贪执。若是贪着，甚至拿这些来造业，将来就要感受无穷无尽的痛苦。若是不贪着这些，还能拿这些来弘扬佛法，饶益众生，让世间的名闻利养、自己的功德和福德成为弘法利生中的一种助缘，是可以的，客观上也是必要的。但是，这要建立在对自己有一定保障的基础上，也就是生起出离心的基础上。当自己对轮回、对世间生起了强烈的厌患心了，就算得到了再多的赞叹与供养，得到了再多的福报、功德与利益也不会产生贪恋之心，自己的相续绝不会被染污的时候，才可以做这些。

菩提心是对他人的保障，若是你有慈悲心，有利他之心，真有正知正见，有智慧，一定能度化他人。众生的根基和意乐都不一样，有的人对这些佛事活动非常有信心。必要的情况下，就可以通过一些善巧方便来接引众生。这时要观察自

己的发心动机，为什么要这样做？若是为众生就可以做，也是应该做的；若是为自己暂时的利益，最好不去做这些事情。

“调伏自心即是吾忠告”，先要调伏自心，去降伏自身的魔——自相续中的烦恼和习气。这是龙钦巴大士对自己、也是对我们这些众生的一种忠告。

由从贫众收取高赋税，虽塑佛像发放布施等，
他人依善积恶之因故，自心修善即是吾忠告。

“由从贫众收取高赋税”，通过各种方式让大家捐款、交赋税，然后去塑佛像、做布施等。若是发心不到位，最好不要做。龙钦巴大士当时肯定看到了很多这样不如法的现象，所以这样讲。塑佛像、做布施，功德非常大，对于大乘修行者来说是必不可少的修持方法。但是，这里讲的，募集财物的方法若是不如法的话，对自己和他人都没有好处，只有坏处；不但不是善事，反而会造很多恶业。我以前经常和大家讲，布施、供养都要随缘而做。不管是随喜，还是捐款，发心很重要，发心一定要到位。如果对方没有如实、正确的发心，而通过强硬的方式要求对方做，这都是不如法的，有罪过的。现在这种情况在内地、藏地都有。

有些人处于迷信的状态，又没有一定的定力，到处乱跑，去见这个道家、那个佛家。那些人当中肯定有佛菩萨的化现，也肯定有具德的善知识。但是，也肯定有好多是骗人的。说你的命运如何坎坷，有何种灾难，如果不做某种法事，儿女

会出何种事……你一听就害怕了，开始忐忑不安了。这些骗子在社会上经历很多，一听你的口气，一看你的表现，就能猜出你的心思，抓住你的弱点。如果你很心疼自己的孩子，他们就吓唬你说孩子的学习、身体或事业上要出现一些违缘障碍，然后迫使你捐钱、做法事。这都是不如法的。

我们现在在建佛学院和实修中心，但是我从来都没有跟大家说过这样的话。我到汉地已经七八年了，没有向任何人要过一分钱，就是随缘，看自己是否愿意做这些功德，有没有这个心。我们经常讲，发心很重要。发心到位了，怎样都行；发心不到位，做这些不但没有功德，反而还有罪过。

随喜、放生、助印的时候，也要看是否有正确的发心。有的人看别人捐款了，自己也捐；有的人为了得到暂时的利益，为了遣除身体、家庭的一些违缘、障碍而捐；有的人看大家都捐了，自己不捐面子过不去，还不敢少捐，就捐很多，装得很有施舍心、很有修行。

若是你有条件可以多捐些，若是没有条件也不要勉强。下面这两点很重要：第一，你有条件；第二，你有这个心。满足了这两个条件，才是真正的功德。只有条件，没有发心也不行；只有发心，没有条件也不行。你有多大能力就尽多大能力，不要勉强自己，哪怕拿出一分钱也可以。一分钱也是一滴水，若是放进大海里，和大海也是一个整体。

其实佛讲做布施是很方便的，哪怕是一滴水、一粒米都

可以做供养、做布施，这个功德不可思议，得到的福德和果报也不可思议。若是发心到位了，而且还有条件，布施越多越好。舍得、舍得，付出的越多，以后得到的也越多，因果是不虚的。若是发心不到位，即使布施得再多，也是有污染的、有漏的，将来果报成熟的时候，也会掺杂一些不好的果报。现在社会上有些人虽然拥有很多财富、权势、名利，但仍然烦恼、痛苦，就是因为他们往昔种善根、做福德的时候，心里不清净，善念里掺杂着诸多烦恼。

曾经有个乞丐遇见了佛陀，当即对佛陀生起了信心。当时他除了有七粒米之外，没有任何东西可以供养，于是他就把这七粒米用心地撒在了佛陀的身上。后来，他得到了七次转轮王的果位。这是供养佛七粒米所得到的果报，特别不可思议。当时他发心肯定很清净、很到位。所以，只要发心到位了，供养多少都可以。

身口意三门都可以做供养和布施，财供养、财布施只是其中的一种，此外还有力供养、力布施，法供养、法布施。为上师三宝出力，叫力供养；为父母众生出力，叫力布施；法供养、法布施是表里如一、依教奉行地学法修行，这是对上师三宝最殊胜的供养。然后每天回向父母众生。回向本身就是最大的施舍——施功德、施福德、施善根。

其实功德和善根是最宝贵的，其次是生命与能力，最后才是钱财。但是现在的人都颠倒了：钱财是第一，生命是第

二，功德和善根是第三。施舍善根、福德都很大方，“我的善根可以给你，我的功德可以给你。”而要出点力，就难多了，要施舍钱财就更难了。为什么不敢舍？放生、助印、建庙、塑佛像，为什么拿不出来钱？就怕舍完以后没有了！总有顾虑：“我就这么多了，不能都拿出来，如果都拿出来，吃饭怎么办？孩子上学怎么办？将来生病了怎么办……”这些担心都是多余的，但是现在很多人都不明白。没办法，修行还没到这个层次。

其实，你越舍得到的就越多。因为你能做财布施就能得到财富，你能做无畏布施就能健康长寿，你能做法布施就能聪明，增长智慧。这就是佛讲的因果，不会有错的。

我在这方面也有一定的体会，越舍来得就越多，无穷无尽，不会有没有的时候。发心很重要，但是很多人就是没有这种发心。有的人说：“现在寺院是不是很需要钱，上师是不是很需要钱啊？”这不是问题。你有没有这个发心，才是最重要的。我也不是很需要钱，我做这些事情都是随缘而做。有了就做，没有就不做，能做到哪儿算到哪儿，我是不会攀这些缘，执着这些的。我是随缘做利益众生的事，没有就没有。没有还能怎么办，难道去勉强吗？那样不是造业吗？那样还是攀缘，还是执着，还是没有随缘么！我现在建寺院、建道场，都是随缘而做，没有必要去攀缘。

对众生有利是很重要的。为什么要舍这些钱财、财富

呢？为什么要塑佛像或者做这些事业呢？都是为众生。若是对众生没有好处、没有利益，没有变成善事，甚至“依善积恶”——依善业实际上却积累了恶业。这样做没有意义！我弘法利生不是不需要这些助缘，但是我为什么从来没有跟任何人要过一分钱？这是自己的发心，让他自觉地发心，才是如法的，不能被动地做这些事。任何事情都是这样，尤其是做善事。所以我没有跟谁去要什么，很多人也很感激我，若是我在这方面有要求，肯定也能拿出一些来。但是我不会的，都是凭他主动做。这点很重要。

“发放布施”，就是广大、全面地做一些施舍或布施。若是用不如法的手段去做这些，不但没有功德，反而还有罪过。对双方而言，只有害处，没有好处，所以最好别去做这些事情。如果你能依教奉行，表里如一地学法修行，本身就是对上师三宝最殊胜的供养和感恩。如果你能为众生学佛修行，把功德善根回向给众生，这本身就是一种最殊胜的布施，其他的随缘而做。若是有条件、有能力，为上师三宝的弘法利生事业做贡献，也是很好的。

“他人依善积恶之因故，自心修善即是吾忠告。”通过各种不如法的手段和渠道获取信众的财物，去塑佛像或做布施，还不如好好地修自己的心。

从字面上看，有人会觉得这些教言和自己的修行无关，其实这些都是我们需要的，对大家都有帮助，所以大家一定

要好好学修，对照自己，将这些教言牢记在心里，落实在日常的生活中。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

昨天我们学习了龙钦巴大师《三十忠告论》的内容，讲的是如果没有生起出离心和菩提心，就去做一些“利他”的事情，不但没有功德，反而会有很大的罪过。做利他的事情，发心是非常重要的。第一个是发出离心。若是没有出离心，就去做事情，会染污自己的相续。这样，不用说帮助别人，连自己都不能解脱、成佛。第二个是发慈悲心和菩提心。若是没有这两个心，无法能够摄受他人，利益众生。若是自己修行没有到位，机缘没有成熟的话，即使是对他人特别有意义的事情，也不能着急、盲目去做。否则，既会伤害他人，也会伤害自己，对双方都没有好处，只有坏处。

我们作为修行人，尤其是作为大乘修行人，应该去做利益众生的事情。但这也不是谁都能做，也不是什么时候都可以做的。先修好自己，然后再去利益他人；先度好自己，然后再去度化他人。这是有程序、有次第的。现在有些人不懂

这个道理，虽然在表面上也做了一些善事，也有了一些功德，但实际上都是造业，害人害己。

为自得高于他传讲法，以及方便护持贤卑眷，
心生实执我慢之因故，息灭妄念即是吾忠告。

“为自得高于他传讲法”。传法、讲法本来是好事，但是在没有能力，没有发心的情况下，也不允许做。若是去做的话，对双方只有害处，没有好处。不是谁都可以讲经说法的，这是非常严肃的事情。互相探讨了一些话题，就说“传法”了，“讲法”了。这不叫传法，也不叫讲法。不可以随便这样说、这样做，也不能随便接受！

我们的本师释迦牟尼佛学修佛法，经历了三大阿僧祇劫，在漫长的时间里，为了佛法，舍弃过无数次的生命，历尽了无数的坎坷磨难、艰难困苦，最终在印度金刚座的菩提树下成佛，目的是为了什么？就是为了讲经说法 —— 转法轮！最高层次的转法轮，是成佛时才有的资格和能力；最基本的讲经说法，也是一地以上的菩萨才有的资格和能力。一地以上的菩萨讲经说法，也是根据佛陀的教言，依靠教证、理证来讲的，没有资格自作主张。哪有那么随便，那么容易就“转法轮”、“讲经说法”的？

以前印度佛法最兴盛的时候，对讲经说法的要求特别严，不是谁都可以讲经、造论的，要经过很多的考试。造论的人，最好要明心见性，中等要面见本尊，下等的最起码也

要精通五明。现在到末法时期，佛法快要隐没了，没有那么严格，也没有那样的标准。但是最起码也要依照佛陀的教言，依靠上师的窍诀，结合自己的修行体会而讲经、造论，不是随随便便的。

藏地的一些教派，譬如，格鲁派的三大寺院，想要当堪布、做法师，最起码要学习三四十年，通过辩论，最后才能取得这样的资格。我们宁玛派，到喇荣学习的出家人，也不是从小就去喇荣学习的，要有一定的基础，先在当地的寺院培养，到了一定的程度，再派到喇荣学习。到喇荣后，最起码要经过十五年的学习，通过很多的考试、辩论，才有极少数人能考上堪布。考上堪布以后，也不能直接讲经说法，还要在喇荣做三年的辅导员，最后才有这样的资格。所以，在藏地也不是谁都可以讲经说法的。以后像"传法"、"说法"这些话，不能随便讲。

现在有的人特别想当老师，当法师，有些不懂规矩、不懂佛理的人叫他"老师"或者"师父"的时候，心里很得意。实际上这都是造业！龙钦巴大士讲的正是这个问题。自欺欺人，以盲引盲，不但没有功德，反而还有罪过！做任何事，都要按次第，按程序，按规矩进行。我们当中的有些人，有点太没规矩了。道友之间的探讨还可以，如果要讲经说法，摄受弟子，就要有这个资格和能力。最好是明心见性，成就佛道。或者是面见本尊 —— 与本尊面对面，像人与人之间

这样直接交流。或者是精通五明。你有这些能力吗？

真正的法师，在藏传佛教里也叫堪布。“堪”是“能”，堪布在佛教领域里就是全能的意思。你是不是佛教领域的全能？你在佛法知识方面、理论方面、实修方面是不是全能的？如果是，你就可以当堪布，当法师，你有这个资格。你现在当法师、当堪布，是谁给你认定的？谁给你发的证书？在哪里考的啊？

如果内心不清净，发心不到位，为了自己能得到暂时的名闻利养，而去“讲经说法”，这叫卖法、舍法、出佛身血!这个罪过不是一般的罪过！若是你真有讲经说法的能力，真有这个福报，功德也不可思议！但是，如果你没有这样的能力，还以这样的方式去谋求名闻利养，罪过也非常严重！在因果的天平上，两边的重量是相等的。福德、功德有多重，恶业同样有多重。

卖法、舍法、出佛身血，这叫无间罪，将来要直接下金刚地狱、无间地狱。在显宗里，最底层的地狱是无间地狱；在密宗里，最底层的地狱是金刚地狱。如果你没有这个资格,没有这样的能力，还去结缘、接引众生，就是欺骗众生。众生愚痴颠倒，没有分辨、取舍的能力，有些福慧浅薄、罪孽深重的人，也许是因业力的牵引，暂时会跟随你，但是最终没有得到修法的利益或者没有解脱成就时，就会生起邪见。他不一定能对欺骗自己的人生起邪见，他会对佛法，对上师

生起邪见。这样就会堕落地狱，这就是害人害己。

“以及方便护持贤卑眷”，贤指的是好的，卑指的是不好的。这种人肯定有很多的手段，通过说一些花言巧语，发一些法物，通过各种方便摄持眷属。

“心生实执我慢之因故”，通过各种手段守护眷属，为了暂时的利益讲法、传法，这样执著心会越来越强，也会越来越增加傲慢，会造很多恶业，甚至会犯很严重的罪业，所以“息灭妄念即是吾忠告”。

现在有的人老是想：“我要学习佛法，我要当法师，讲经说法，要去赚好多钱上供下施，还要做更多更多的善事。”不要贪，妄念不要太多！“息灭”，减少甚至断绝这些妄念。

这些良好的机缘、伟大的任务是可遇而不可求的，到时候自然而然就有，否则再勉强也没有用。勉强地做这些事情，不可能是善法，做了不但没有功德，反而还有罪过，只会给自己带来很多的恶果。弘法利生是好事，是我们必须要做的，但是要等机缘成熟再做。功德是学来的，福报是修来的。先学功德修福报，等你有功德、有福报了，这些伟大的任务，重要的事情，自然就会落到你的肩上，想不做都不行。所以应该先修好自己。

现在很多人都是这样的，看见法师高高在上，下面有好多信众，心里就着急，希望自己也能这样。学佛修行的目的就是着急当法师，收弟子、收眷属，不是为了解脱，为了成

佛，更不是为了众生，这种发心是错误的。都想当法师，但不是谁都有这个福报和能力的。人人都有佛性，人人都可以成佛，但不一定人人都能成佛。所以自己好好修，不要有这些妄念，这本身就是一种贪着。

好好发心，最好是发心为众生成佛。有这样一个目标，以这样一个发心，然后再学法修行。如果没有这么高的根基，那么你也可以为了生生世世的解脱。以这样的发心或目标去学法修行，世间的名闻利养自然会有。这些福报相当于灰，你把火点上，灰自然就有。到时候不想当法师也不行，不想讲法也不行。福报来了挡不住！

别想太多，不要增加自己的妄念，不要给自己带来不必要的压力。修行就是要安定心、清净心的，不要因修行而让自己的心不安定、不清净。这样以法造业，罪过非常严重。一切随缘，我们学佛就是了缘、了债，这样才能了生死。有什么样的缘就结什么样的缘，结什么样的缘就了什么样的缘。了缘的同时也是在还债，还债的同时也是在了生死、断轮回。有些人总想做点什么。你可以把这些作为修行的目标，将来机缘成熟的时候再去做，不要攀缘。

营商放利以及欺诈等，虽依邪命所积百财物，

求名行善世间八法因，修离耽著即是吾忠告。

“营商放利以及欺诈等，虽依邪命所积百财物。”以营商、放利、欺诈为生叫“邪命”。通过这样的方式获取的财

富都是不清净的。现在很多人都是通过欺诈等不正当的手段来获取财富，用于自己享受。就是为了自己吃、穿、住得好一点，拥有得多一点，完全是自私自利的，发心、动机不清净，都是邪恶的。有些人还拿这些钱来做供养，但是因为这些钱财的来源不清净，所以接受这样的供养也是不正当的。

如果是他自己主动供养的也可以，但如果不是主动的，而是你通过各种手段来获取的，欺骗对方说“如果不做一些功德或法事，你会有何种灾难”；或者通过一些花言巧语，一些小方便，比如给他一些法物，说能保护他；做一些财神的法相发给大家，说绝对能发财。然后大家都特别积极地请这些东西，这就是不正当的手段，和偷、抢没什么区别。那种直接去抢叫明抢，这种让对方被动的拿钱叫暗偷。实际上就是抢别人的财物、受用来维持生活，这也是一种邪命。

你若是为了救度他，接受他的财物来为他做善事，这是菩萨的行为。即使这些财物的来路不正当、不清净也可以。不用说他供养给你，你去偷他的，抢他的都可以。但是这里讲的，不是真心地为了他，不是用他的财物为他做功德，而是为了自己能吃好、穿好、住好，能得到、拥有更多的受用和财富，以这样的心态，接受他人的供养，完全是自私自利，内心是不清净的。

“求名行善世间八法因”，为了自己修世间八法是不行的，为了众生可以修。但是什么时候才能做到为众生？完全

没有私心杂念的时候，才能做到为众生。你首先要破除我执。破除了我执，放下了自我，才不会有私心杂念，剩下的就是利他心。那个时候的利他心是纯粹的利他心，那个时候为众生，才是真正的为众生。

之前，我们也经常说："我要利益众生"，但都是假的。发心到位了，真的不得了！如果真的发心到位了，往昔所做的一切恶业，立即会消失，那时犹如阳光照进黑屋般，不管黑暗存在多久，只要阳光照射进来，黑暗就会立即消失。同样，真有菩提心了，往昔所造的所有恶业，不管积累了多久，有多深重，都会立即消失。

有的人跟我说，自己的利他心有了，出离心也有了，菩提心也差不多了。但愿如此吧！我希望你们发心到位。但是发心到位很难啊！有人说："我现在做的事情是为众生，为上师三宝的事业，但是怎么还不顺利呢？"如果你完全是为了众生，为了上师三宝的事业，不可能不顺利！护法是做什么的？就是护持上师三宝的事业的。很多护法都是大德高僧降伏的，他们曾经在佛菩萨、上师、大德面前立过誓言，专门护持上师三宝的事业！有诸佛菩萨、大德高僧的嘱咐，他们不敢不保护你！你真正为了上师三宝弘法利生的事业，一切善神护法都会形影不离地护持你。但是如果你发心不到位，护法肯定不会来。

"修离耽著即是吾忠告"。修出离心，放下世间八法，

放下贪念，不要增加执着，增加妄念，最好远离这些耽著，保持内心的清净、安宁，这是龙钦巴大士的忠告。龙钦巴大士的这些教言，是给我们这些人讲的。他老人家讲的都是事实、真理，都是金刚语！我们一定要接受，并且按照这个教言来修正自相续。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们在这里继续学习龙钦巴大士的《三十忠告论》。《三十忠告论》虽然词句不是很多，但是内容非常深广，对我们来说是最殊胜的教导和窍诀。我们现在有这个机缘听闻此论，是宿世修来的福报，大家一定要珍惜。用心谛听，把每一个偈颂都牢记在心里，尽量落实到日常的生活和工作中，这样才不会辜负龙钦巴大士对我们的期望。

我们作为修行人，尤其是作为大乘修行人，应该做一些利他的事情。但是如果自身修行还达不到这个层次，机缘还不成熟的时候，就不能勉强去做。否则，对自他不但没有利益，反而会有一些害处，会造一些恶业。所以大家首先要把出离心修出来，把慈悲心、菩提心发出来，然后再做利他的

事情，这样才会变成真正的功德，才能真正利益众生。

出离心是对自己的一种保障。若是没有生起出离心，就去修世间八法，去搞世间这些看似有意义的事情，也会染污自己的相续，会造很重的恶业，将来要感受无穷无尽的痛苦。没有慈悲心和菩提心，也不能真正利益他人。

做这些伟大的事业时，要谨慎考虑，要看自己有没有这个资格和能力，这些事情不是谁都能做的。若是你不追求解脱，只追求世间的一些利益，可以做这些世间法；若是你追求解脱，就不能搞这些。真正有利他心的时候，这些都是利益众生的一些方便和手段，是必不可少的，但必须是有机缘的时候才可以做。

虽思公平作证断讼等，调解争端乃是利他众，
依彼生起欲望之因故，无有希忧即是吾忠告。

“虽思公平作证断讼等”，两个人发生矛盾或冲突的时候，做中间人去调解这种怨恨和矛盾。很多人都认为，这是一种利他的行为，是应该做的。但是在修行不到位、没有能力的情况下，盲目地去做这些事情，在表面上看是利他，但实际上也是造业。“依彼生起欲望之因故”，做这些事情会增加自己的欲望，也会造很多恶业。“无有希忧即是吾忠告”，希是希求，忧是忧虑，就是患得患失。不要有患得患失，心里应该清净、安宁、平和，这也是龙钦巴大士对我们的忠告。

调解他人之间的矛盾，化解怨恨，这是一种利他心，是

一种菩萨的行为。但是你在没有能力的情况下，尤其是还没有生起出离心，没有发出菩提心的情况下，去做这些事情，不但不能调解他人之间的矛盾，不能化解他人之间的怨恨，事情反而会更严重，双方都会增加烦恼痛苦，自己也会造一些恶业，对自他都有害处。即使暂时能解决一些问题，相续中也会增加妄念、傲慢、执着等烦恼。所以最好不要轻易地做这些事情。

现在有很多这样的情况，一说要帮助别人，也不考虑自己是否有这个能力和缘分，就轻易去做。我经常跟大家讲，道友就是道友，在学佛修行上，互相之间可以交流，但是不能有其他的瓜葛，不能有生活和工作上的来往。否则最后只能造业，不会有好的结果。

有些人成为道友以后，刚开始互相不了解的时候，相处得很好，甚至还一起做生意，互相借点钱，帮忙做一些事情等，认为自己是在帮助道友。但是相处的时间长了，慢慢地就有矛盾、冲突和烦恼了。做任何事情都不能盲目，不能轻举妄动，自己首先要观察清楚，考虑明白。包括依止上师、选择法门的时候也要这样。

在学佛修行方面也是，自己修自己的就行了，主要就是听佛的教导，听上师的开示。有的人觉得其他善知识或道友修得好、讲得好，就将他邀请来了。最初几天还行，时间久了又起烦恼了，开始诽谤、造业了。其实都是自身的毛病，

但是自己不知道，反而觉得是别人的问题。

学佛修行不能盲目！佛在一些经典、论典里都有相关的教导，上师善知识们也开示得特别清楚，契机契理。你依止上师，皈依三宝的目的是什么？就是要跟上师三宝学，而不是要跟这些道友学。如果这个道友真的是有修有证的人，你也可以把他作为榜样；但是这个很难分辨，尤其是仅仅通过几天的观察，偶尔的接触，很难了解他的内心，很难分辨他是不是真正有修行。

我们做世间一些比较重要的事情也要再三考虑，然后再做决定。帮助别人、利益众生是好事，是佛菩萨的伟大事业。正因为如此，就更要小心谨慎，必须先观察、考虑清楚以后再做。如果下决心做了，以后无论如何都不能退转。我们现在的修行还没有达到“一切观为清净”的境界，跟人接触的时候不可能看不到别人的毛病和缺点。其实这都是自己的毛病和缺点，然而自己认识不到，却认为是对方的问题，于是就产生矛盾冲突，有烦恼和痛苦了。所以金刚道友之间不要过多接触。

有的人根本不与道友接触，这也是一种过错。如果不跟大家交流、共修，修行很难进步，很难成就。共修的时候可以和大家一起共修、交流，但是要适度。有些人最初交往很频繁，没过几天就发生矛盾，开始诽谤，说长道短，说是说非了。这是多大的罪过啊！你们是金刚兄弟，若是彼此发生

矛盾和冲突，甚至互相诽谤，在金刚乘里，是破根本戒啊！若是不忏悔的话，将来一定要堕落金刚地狱，此生你修得再精进也不会有任何成就。所以没有必要造这些恶业，一定要修好自己，管好自己，把握适度。该交流的时候交流，该接触的时候接触，该共修的时候共修。在修行上可以交往，可以互相帮助，平时不要有太多的交往，避免造业。

我们帮助他人、利益众生是好事，但是一定要观察清楚，自己有没有这个能力，有没有这个缘分。有的居士家里养一些狗、猫，刚开始都很投入，时间久了就不管了。这也是造业！在家里养动物，肯定有很多麻烦和不便，应该提前考虑好。“为了这个有缘的众生，我可以不顾一切，不怕一切艰难困苦。”你有这样的决心，而且真正能做到的话，可以养；若是做不到，最好别养。否则，先结的是善缘，后来变成了恶缘；先种的是善因，后来变成了恶因。我们和众生只能结善缘不能结恶缘，只能种善根不能造恶业。所以一定要经过深思熟虑，仔细观察，都搞清楚了再做。若是行善，就要做一个纯善。

做这些事情的过程中，我们总是患得患失，内心得不到安宁，反而增加了痛苦。现在很多人都不会修行，虽然表面上很精进、很积极、很用功，实际上很多时候却给自己带来了压力、烦恼和痛苦。这就说明你没有学好，没有修好。真正学佛修行了，不可能有任何压力、烦恼和痛苦。

佛法是圆融的，不同年代、不同地区、不同根基的众生都有适合学修的相应法门。佛是最伟大的，佛的智慧是至高无上的，是究竟圆满的。因为佛讲的每一句话、每一个道理，都能与不同年代、不同地区、不同根基的众生相应。它包含了世间、出世间，过去、现在、未来所有的一切。佛法和其它的学问不一样，其它学问都是死的，而佛法是活的。同样一句话，在低层次、中层次、高层次里都能讲得通。这是佛法的超凡之处，也是佛法特有的一种功德。

虽具受用眷属名福德，悦耳之语遍于瞻部洲，

然自临死之际无毫益，精进修持即是吾忠告。

“悦耳之语”就是名誉，“遍于瞻部洲”就是遍于南瞻部洲。不管你有多大的名声，有多少眷属，“自临死之际无毫益”，临终的时候一点用处都没有，照样要感受病苦、死苦。家亲眷属越多，心中的牵挂越多，走进中阴界，却一个人也不能带走。当自己独自去见阎罗王和狱卒们的时候，一点面子都没有，和街上的乞丐没有丝毫的差别。世间的这些福报都是暂时的，即使有再高的地位，有再多的财富，到临终的时候也没有用，没有任何意义！人都颠倒，快要死了也舍不得用。死亡来临的时候，真正彻底告别今生的时候，一分钱也带不走。财富越多，贪心越重；财富越多，对世间越留恋。带也带不走，放也放不下，非常痛苦！

人死以后，要在中阴界度过七七四十九天。中阴身有小

小的神通，随时都可以回来看家人。当看见家人在争夺自己的财产时，心里会更加烦恼，更加痛苦！大部分亡灵最后都会变成饿鬼。

死亡来临的时候，即便你的名声遍布南瞻部洲，甚至遍布整个三千大千世界也没有用。阎罗王根本没有听说过你，狱卒们根本不认识你，他们不可能变成你的“粉丝”，不可能崇拜你！此时名声没有丝毫的意义！临终时一分钱、一个人也带不走，能带走的只有白业和黑业，就是生前所做的善业和恶业。有意义的只有佛法，能带走的只有善根，这些才是你唯一的路费，阎罗王审判你的时候，这也是最佳的依据。白业多，所修的善根多，就赞叹你，让你升天享受快乐，甚至能去西方极乐世界。黑业多，所造的恶业重，就惩罚你，让你下地狱，感受地狱的痛苦。

你即便曾经有很多眷属，有很多财富，有很大的名气，阎王狱卒他们也不认可。他们只认可你曾经积累的善根和罪恶，根据这些来审判你。你们很多人年纪都大了，快要面临死亡了，现在唯一要做的就是多做善业，多种善根。年轻人也一样，死亡是无常的，死期是不定的，在哪里死，什么时候死，以何种方式死，谁也说不好。所以对世间的这些名闻利养，不要太在乎、太执着，不要过于追求。

我们应该把佛法放在第一位，把修行放在第一位，这是最重要的，其他的都随缘，有多大的福报就享受多大的福报。

修行人心要坦荡、安宁，不能患得患失，不能有烦恼。不管是好是坏，是善是恶，你执着什么，追求什么都是过错，都会伤害你。世间的这些名闻利养有也行，没有也行，无所谓。有也是暂时的，也会变；没有也是暂时的，也会变。

在六道轮回中，我们都当过明星，当过富翁，当过国王，也都当过农夫，当过乞丐，也穷死过、饿死过，有什么呢？都是暂时的。在人世间都一样，好也好不到哪儿去，坏也坏不到哪儿去。如果心里没有安静、快乐和自在，拥有的再多也没有用，依然烦恼痛苦。如果心里自在、快乐，条件再差也没有关系。

只要好好学佛，好好修行，世间的这些福报自然就会有。自然有的才是福报。你拼命去追求，这样得来的福报都不是真正的福报。你们都在追求财富，这个过程中始终是烦恼痛苦。积财的过程中是烦恼痛苦，守财的过程中是烦恼痛苦，最终破财、失财的过程中也是烦恼痛苦。这不是真正的福报。

真正的福报，包括这些名闻利养都是自然来的，火点着了，灰自然就有。没有特意地积财，就没有积财过程中的烦恼和痛苦；没有特意地守财，就没有守财过程中的烦恼和痛苦。这种福报是自然而然的，即使破财、失财了也无所谓。

真正的福报是自由自在的。你自在了财富，自在了名声，才是真正的福报。若是你不自在，纵然有了也不是福报。这些名闻利养，自然修来的都是福，拼命追、刻意求来的都是

祸，自己要好好分辨。

“精进修持即是吾忠告”，只要精进修行，世间出世间的一切都会自在。其实要达到这样的境界很容易，就是一个心态。但是对凡夫来说也难，都放不下。如果心态放下了，一切都会自在，一切都会拥有。

你们现在学佛修行，学的是什么？修的是什么？总是患得患失，没有一点勇气。其实真正懂得佛理，真正有修行的人，是最有自信的人。我们现在所谓的“自信”是傲慢。明白佛理，明白真理，才会有自信。佛讲的清净信心、欲乐信心和胜解信心，实际上也是一种自信。真正懂得佛法，真正有修行的人，都是充满自信、无所畏惧、无有恐怖的。

修行人的心态是种勇敢的心态，自信的心态，自在的心态。安祥、宁静、自在、游舞，怎样都可以。没钱也快乐，没有那么多的牵挂和贪恋；有钱也快乐，可以去做更多利益众生的事情。有病也快乐，可以转为道用，消除宿世的业障，还清宿世的债；没病也快乐，身体健康，可以修行，利益众生。活着也快乐，能学法修行，弘法利生；死了也快乐，去面见阿弥陀佛，到佛国净土参访，亲近诸佛菩萨。

害怕死亡的人，根本没有想见阿弥陀佛的心，根本不相信西方极乐世界的存在，不相信阿弥陀佛的能力。如果相信了这一切，那么到极乐世界面见阿弥陀佛是求之不得的事，还会害怕，还会痛苦吗？有的人一说去西方极乐世界，一说

见阿弥陀佛，好像很有信心，“我要到西方极乐世界，我要去见阿弥陀佛！”真到那个时候就怕死了，就舍不得离开这个世界了。这说明你根本没有信心。没有信心的人，即使一生念佛求往生，也是白费功夫。

在《阿弥陀经》、《无量寿经》里讲，到临终的时候，阿弥陀佛以及他的眷属会来接引我们，到西方极乐世界去享受。这个待遇很高，谁不愿意啊？但是你的信愿是坚定不移的吗？如果是，那你为什么还怕死呢？对这个世界还有什么放不下的呢？

今天为什么要讲这些呢？就是提醒大家不要欺骗自己！无始劫以来到现在，我们得不到解脱的原因，就是自己欺骗自己。我们把自己欺骗得还不够吗？现在遇到佛法了，能够学佛修行了，不能再欺骗自己了。是就是是，非就是非；好就是好，坏就是坏。自己最清楚自己，别再虚伪了。

不要到别的地方侦查，要到自己的相续里侦查，查个水落石出。善就是善，恶就是恶；正就是正，邪就是邪。应该像那些前辈、祖师大德一样修行，相续中生起一个恶念，就放一个黑豆；生起一个善念，就放一个白豆。以前很多大德高僧就是这样修行的。刚开始时全是黑豆，没有几个白豆，慢慢调整、再调整，最后都是白豆，没有黑豆了。我们也应该这样脚踏实地地调整心态，改变心态，才是真正的修行，才能成就。

我们现在，不用说观察到每个起心动念，连一天当中做了些什么都不知道。虽然天天不间断地做早晚课，但是没有起到作用。早课应该是确定自己当天应该做什么、不应该做什么；晚课主要是反省自己当天的言行，每一个起心动念是善还是恶，是善多还是恶多。修行不能虚伪，应该实实在在，一就是一，二就是二，这样才能成就。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（五）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们在这里学习龙钦巴大士的《三十忠告论》。前面的偈颂里讲了，生起出离心是非常重要的。只有远离世间八法，才能生起真正的出离心。若是没有远离世间琐事，无法能够精进修行。因此，在没有生起出离心之前，要远离这些事情。虽然建寺院、传法、接引众生都是非常殊胜，是伟大而有意义的事情，也是我们应当做的。但是这要等到修行上有一定的成就，有一定的机缘和能力的时候才可以做，做了才不会造业。之前，若是盲目去做，对自己和众生都不会有真正的利益。我们应该如理如法地修持，先把出离心修出来，然后把菩提心发出来，有出离心、菩提心的摄持，再去

做这些事情，才能真正利益众生。

司库侍者以及家主等，虽是寺院家中骨干者，

二取分别生起挂虑因，远离散乱即是吾忠告。

“司库”就是掌管仓库、财务的人，“侍者”就是上师的侍者。这些人在寺院和道场中都是骨干，比较有权力，别人也会很尊重。但这是“二取分别生起挂虑因”。“二取”就是能取和所取，执着的这个心叫能取，所执着的法叫所取。“二取分别”主要就是执着。“生起挂虑因”，会增加自己的妄念，以及对世间琐事的执着，在相续中也自然会增加一些挂念和忧虑。“远离散乱即是吾忠告”，若是能够安住、守护自己的心，做什么都可以。若是心非常散乱，不能安住，就不要做这些事情。

先修好自己这颗心。若是发心到位了，再去无私地奉献、付出，去行持佛菩萨的利他事业，这种心是菩萨心，这种行是菩萨行。你发心到位了，行为也到位了，你直接就成为菩萨了！这是最最殊胜的方法，直接让你发菩提心，行菩萨道。

发心的时候，一定要是无私的，没有私心杂念的。现在好多居士都在发心，帮助上师三宝弘法利生，真的很了不起，这是对上师三宝最大的供养，对父母众生最大的布施。但是发心很重要！如果有这个发心，也有这个能力和缘分，就一定要做到。否则，不要盲目地发愿，盲目地做。现在大部分人都做得很好，只有极少数人做不到，刚开始非常积极，可

是没过几天、几个月，连人影都找不到了。不能这样欺骗上师三宝，欺骗父母众生！

先要慎重考虑。如果有这个发心，有这个能力和机缘，一定不要错过。以前讲戒律的时候也讲过，你因为怕犯戒而不受戒，是大错特错的！如果你不受戒，永远不会解脱，不会有成就。你学佛修行的目的，就是为了解脱成佛啊！所以不能因为怕犯戒而不受戒。有的人认为："犯戒的罪过那么大，还不如不受戒呢，我先等一等吧。"这种人一定会错过今生解脱的机会，不可能取得任何成就。因为机缘是不等人的，死亡是不等人的。我们应该受戒，然后好好地护持戒律，尽量别犯戒。如果实在护持不住，犯戒了，就猛力忏悔。

同样，帮助上师三宝做弘法利生的事业也是，这样殊胜的机会不可能总有，若是你不抓住就会错过的。如同暇满的人身一样，错过了就不会再有了。现在，在这么多皈依弟子当中，能发心弘法利生的人有几个？好多人都没有发心，没有来做这些事情，就是福报不够。这样的机缘和福报不是谁都有的，最好不要错过。若是你有发心，有能力，有机缘了，就要做好。

作为一个修行人，不能轻易立下誓言。以后有机会我们可以学习《二规教言论》，里面讲的是做人的规矩。誓言坚定的人，不用说人，连天魔外道都害怕。决心不能随便动摇，誓言不能轻易改变。有修有证的人，不可能轻易立下誓言。

既然立下誓言了，就算遇到再大的困难也不会动摇，纵使舍弃生命也不会舍弃誓言，就像刻在石头上的字一样，不管遇到怎样的风雨，也不会被抹掉。

有的人发心做事情也是盲目的。过几个月连个人影都找不到了，这种人容易招魔，那些天魔外道、鬼神都不害怕这种人。为什么呢？容易动摇啊！天魔外道也有各种迷惑、诱惑众生的手段，他们会把容易动摇的人作为目标。所以，不管做什么事情，稳重和定力是很重要的。为什么有的人有威仪？他的人品稳重，信心坚定，那些天人、鬼神都不敢侵害他，也不敢轻易扰乱他。

我们的本师释迦牟尼佛，为什么最后在菩提树下圆满成道了？依靠的也是坚定的信念。他在菩提树下简单地铺了一个草垫，入座的时候立下誓言：若不成道，粉身碎骨也不下座；即使肉体分散了，骨头坏死了，双腿也决不散开。在这个过程中，魔王波旬也没有闲着，给佛陀制造了好多的对境。他幻化出各种形状的鬼魔来扰乱佛祖，一般人见了，会被吓得魂飞魄散的，但佛祖没有畏惧，也没有生起嗔恨心。魔王波旬又以神通变化出很多美女来诱惑他，佛祖也没有动心。释迦牟尼佛就是以这样一个坚定的信念，最终成道了，胜利了。所以说，坚定的信念非常重要！

心的这种定，本身就是一种力量，这个力量不可思议。为什么呢？因为我们的心到处都有，万事万物都是自心的显

现。在万事万物以外，找不到心。若是心的力量能够集中到一起的话，万事万物、整个法界的力量就都集中到了一起，这个力量不得了啊！谁能超越？如果我们的心散乱了，力量就散了。你仔细观察自己的心，它一刹那也不停；在一个刹那当中，它会有很多的起心动念，统统都是妄念。心的力量没有集中到一起，所以就没有力量。我们超越不了这些物质，现在是物质降伏了我们，控制了我们，牵引着我们。所以一心很重要，坚定的信念很重要。

同样，发心做事情的时候，若是有一个坚定的信念，谁也难不倒你，再大的困难也无法阻碍你。其实做任何事情都一样，都要靠一个坚定的信念。愚公移山靠的就是坚定的信念。但是我们一遇到事情，心就散了。

我们现在总是怀疑自己，总是觉得“肯定不行”。一怀疑，心就不定 ，力量就散了，不是一而是二了。所以我经常强调一心一意。一心一意是成就的根啊！依止上师，学修佛法，皈依三宝，做任何事情都要一心一意。一心皈依了，你才能进入佛门；否则在表面上看是皈依三宝、进入佛门了，实际上这种皈依是假的，也没有“师已摄受”。这样的人，连暇满的人身都不是，不可能有学佛修行的机会，也没有解脱成佛的可能！

学法也要一心一意。我们经常讲法门是平等的，但为什么还说某个法门殊胜呢？这是根据众生的根器讲的。法门本

身是平等的，没有高低，没有殊胜与不殊胜之分。但是对众生来说，却各有不同。每个众生都有与自己相应的法，都有与自己有缘的法门。对某个众生来说，法门有殊胜与不殊胜之分，和自己相续相应的法才是殊胜的，因为修这样的法门才能受益，才能成就。若是法和相续不相应，法门再殊胜也没有用。八万四千法门中，你应该选择一个和自己相续最相应、最有缘分，自己所希求的、最能受益的法门。把这个法门学通了，一切都通了。

一个屋子，东南西北都有门，从哪个门都能进去。你选择的时候，要看自己在哪个方向。你明明在东边，却选择走西门，这样就要绕一圈，不仅会给自己带来不必要的麻烦，而且还容易迷失自己，所以没有必要绕一圈。相应的法也是这个意思。“根基”与“意乐”，就是讲自己希求的法，与自己相应的法。我们选择能从中受益的法就行了，没有必要再去学修其它的法。如果你修行到位了，有智慧了，八万四千法门不用都学，一听闻就能领悟。如果修行没有到位，还东学西学的，最后什么也得不到。

就像猴子抓兔子的故事。猴子心眼多，遇到西瓜地了，觉得西瓜好，就抱个西瓜回来了。半路上又遇到了桃树，又觉得桃子好，就把西瓜扔了去摘桃子。没有多久又遇到了兔子，于是又把桃子扔了去抓兔子。最后兔子没抓到，两手空空哭着回来了。同样，如果今天觉得这个好就学这个，明天

觉得那个好又学那个，临终时就会两手空空，带着遗憾与懊悔离开这个世界。所以要一门深入，脚踏实地地学修。

我们现在所学的这个法特别殊胜，要理论有理论，要实修有实修，要次第有次第，从基础到最后，应有尽有，圆满无缺，到哪里都找不到这样的法，找不到这样的机缘。你们到别的道场、寺院看看，哪有每天这样苦口婆心讲法的？哪有这样完整而又全面的修持方法？就是福报不够。没有福报的人，肯定认识不到这个法的殊胜，就像是在垃圾堆里捡到了如意宝，但是没有认识到它的珍贵，觉得就是一块石头，又把它扔回垃圾堆里了，这就是没有福报。若是你认识到了，珍惜了，把它供起来，向它求，它什么都能给你，这就是你的福报。

珍惜机缘，脚踏实地地修。先把心定下来。你选择了法门，心却没有融入进去，总是飘忽不定的，无法得到法益。有的人说："我老了，如果不念佛，到时候不能往生怎么办？"你有这种心态就危险了。若是你心能定下来，上师三宝自有安排，到时候都会有的。每一个法门都是一座法界机场，你想飞到哪里都可以。你想飞到西方极乐世界，有这个航班；你想飞到东方现喜刹土，也有这个航班；你想飞到其它任何一个佛菩萨的刹土，都没有问题。最主要的是你先把票弄到手。

你到机场了，却没有票，哪里也去不成。你先把自己选

择的法门学好、修好，这就是票，法界通用的票。票到手了，你到哪里都可以，不分地区，不分刹土。有的人认为去西方极乐世界肯定要买西方极乐世界的票，去东方现喜刹土必须要买东方现喜刹土的票。其实有不同的票，也有通用的票——法界通用的票！你可以不去西方极乐世界，先到娑婆世界，到地狱或者饿鬼道里度化众生。

我们看那些大德高僧的传记，很多大德高僧到临终的时候，没有选择去西方极乐世界，而是选择了去地狱，因为他想去度化地狱里的众生。这种心量不得了啊！我们哪有啊？若是真让你选择的话，你肯定会选择去西方极乐世界。“我要去见阿弥陀佛，我要去享受西方极乐世界的待遇啊！我为了往生极乐世界，那么精进地学修，经历了那么多苦难，我必须要去西方极乐世界。”没有别的目的，就是想享受。这种发心还是没有到位。

不用顾虑那么多。如果你能把自己完全交给上师三宝，上师三宝自有安排。这个法界机场是上师三宝修建的，他们有这个权力，你想去哪里，他们可以专程送你。即使你想到地狱也可以。但是有这个愿望的人肯定很少。很多大德高僧都讲过：“世间的一切琐事都随缘。我是下地狱还是往生西方极乐世界，是顺利还是不顺利，都交给上师三宝了。上师三宝让我受苦我就受苦，让我享受我就享受。我只是弘法利生，其他的事就不管了。”有这种心，一切就都有了。

但是很多人是都放不下这个“我”，非要考虑这个“我”。“临终的时候我要到西方极乐世界，若是阿弥陀佛不来接我怎么办呢？”这种心态，根本没有深信阿弥陀佛。“我怕去不了西方极乐世界。”还是没有放下自我，还是没有放下私心，所以会害怕。如果你真是为了众生，怎么都行。只要能利益众生，在哪里都可以，哪怕是到地狱也心甘情愿。如果想解脱、成佛，首先要选择一个相应的法门。我们现在学修的这些，从基础到最后，从解脱到成佛，方法应有尽有。所以我们应该坚定信心，脚踏实地、一心一意地学修。把心定下来，全身心地投入到这个法里。

成就靠一心，有一心才能成就。莲花生大士曾经讲过，远离疑惑才能事事如意、心想事成。疑惑是二心，一心不能二用。“一真法界”，法界只有一个，真心只有一个，没有两个。两个是妄念不是真心。所以说，一心一意地学，一切都会吉祥，一切都会圆满。一心一意本身就是一种定力。遇到对境的时候，不能动摇，忍耐一下，它就干扰不了你，伤害不了你。

我们讲过忍辱波罗蜜，忍辱本身就是不动。内外的干扰都能忍，才能成功。我们现在心总是在动，就是因为还不明理，修行还不到位，没有智慧。其实没有必要心动，这些都是自心的幻化和游舞，都是假象，都是如幻如梦的。比如晚上梦见老虎来吃自己，害怕得不得了，浑身都是汗，醒过来

的时候，心还在狂跳。为什么害怕？就是因为当真了。等你清醒的时候，心才踏实了，知道那些都是假象，也就解脱了。

从黑梦中容易醒来，从白梦中很难醒来。若是能醒来，就知道一切都是自心的幻化与游舞，都是假象，没有什么可爱的，也没有什么可恨的。那时，心才会彻底安宁，彻底解脱。没有醒来之前，心要得到安宁清净，解脱自在，是不可能的。看破了才能放下，放下了才能得到真正的解脱。

一门深入，一心一意地学修，守护誓言，坚定信念，这是一切成就的根本。所以，既然发心做利他的事情，就不要动摇决心，舍弃誓言。舍弃誓言就是舍弃一切。

我们有寺院、有道场，需要管理人员、工作人员，需要大家的共同发心和努力。每个人都要尽己所能、全力以赴，有多大的能力做多大的事情。做任何事情都不可能一帆风顺，有一些坎坷和挫折是很正常的。只要不动摇信念、不舍弃誓言、不舍弃目标，能够忍耐，一定能成功。

你从家里来到高原雪域，来到朗措玛寺，要翻山越岭，这是必须要经历的，别害怕。如果你遇到山水阻碍，不敢再往前走，害怕了、退缩了，就失败了。如果你能继续向前走，坚持到底，最终才能到达这里。学佛修行与做利益众生的事情一样，不可能没有坎坷。

佛在经中讲过，有佛就有魔。哪里有吉祥，哪里就有不吉祥，都是相对的，都是缘起法。肯定有顺利的时候，也肯

定有不顺利的时候。如果我们不管遇到逆境还是顺境，都不动心，那么它们都是成就你的因素与助缘。

顺境和逆境相当于两只脚。如果你只靠一只脚，怎么走路，怎么能到达地方？在修行的道路上，无论是顺境还是逆境，都要接受，都要经历，这样才能到达目的地。遇到顺境了不要高兴得太早，不要动心；遇到逆境了也不要害怕，没关系，都会过去，都是无常，都是缘起。从空性的角度来讲，都是假象；从无常的角度来讲，都是刹那的变化。

什么叫平等？都是一样的无常，一样的虚假，这叫平等。做任何事情都没有一帆风顺的。如果认为应该一帆风顺，这是凡夫的一种偏见。我们不能有偏见，好事、坏事都一样接受，这叫觉悟。所以我们做这些事情的时候，遇到任何对境都不要当真，都要坚持做下去。有的人刚开始还好，时间长了就后悔了，放弃了。有的人不敢再发心了。这都是错误的，这说明你当初的发心不正确。有什么可怀疑的？有些人是这样的状态，如果他人高兴了，心里就想："我做的这些事情挺不错，挺有意义的。"如果他人不高兴了，就后悔了。这说明你发心不到位。若是一心只想着"我就是要奉献，就是要付出"，然后不求回报，没有要求地做。他人高兴不高兴，满意不满意，对自己是何种态度都无所谓。

我们现在好多时候的发心是错误的，认为是给佛做的，给上师做的，给道友做的。其实这些都是给自己做的！因为

这些善根与福德，都种在自己的相续中了。我们的相续、阿赖耶识相当于一块田地，不管你做了善事还是做了恶事，都等于将种子播撒在了那里，将来都会发芽结果的。但是很多时候，我们的心念没有转过来，觉得是给上师做的，可上师还不满意、不高兴，还对自己怎样怎样……就是发心不正确！所以我们应该把心念转过来，这样就不会有“我为他人做事而得不到理解”的困惑与烦恼了。

佛法里讲，遇到贫穷的人就是遇到福田了，心里应该高兴，这是机会啊！可我们哪有喜悦啊？我们组织放生的时候，有的人心里就想：“不是前几天才放过么，怎么还要放啊？”一说要建庙，要塑佛像，要建佛塔，要建道场，心里又想，“啊？怎么又要建啊？”不应该这样，应该生起欢喜心：“机会来了，福田来了。”有的人想：“我没有能力啊！”没有关系，一分钱能拿出来吧？不拿也行，只要真心地欢喜，意念随喜也行。我们还可以做意幻布施和意幻供养。若是心地清净，发心到位，意幻供养和实物供养没有任何区别，这是佛在经中讲的。我们连意念随喜都做不到吗？连起心动念也没有了吗？不可能吧？

佛在经中讲随喜的功德，原因就在此处。但若是生不起欢喜之心，就很难做到意念随喜。凡夫被贪嗔痴等烦恼障碍住了，最容易的事情反而做不到。把一滴水放进大海里，这滴水就与大海成为了一个整体，只要大海不穷尽，这滴水就

不会穷尽。同样，一分钱就好比一滴水，你把它放进上师三宝功德的大海里，它和上师三宝功德的大海就会成为一个整体。随喜上师的事业，随喜三宝的功德，上师三宝所积累的功德自己就能得到。多好的机会啊！

随喜的时候不要勉强，有多大的能力就用多大的能力。一角钱、一分钱都可以。但我们现在都不敢这样做，不顾这么大的功德、善根和福德，都顾面子。你的面子算什么？在六道轮回的过程中，你的面子早已经丢光了，还在乎面子！人就是这样愚痴颠倒。其实做功德、修善根、积福报一点都不难，但是都不会做。若是会做的话，积福是特别容易的事。

佛给我们讲的法够圆融的了。如果你没有实物供养，可以做意幻供养；如果你没有实物布施，可以做意幻布施。就是一个意念，特别容易。但是有的人还是不做。

修行要随缘，机会来了要抓住，要珍惜，然后尽自己的力量做，不勉强，保持适度。做功德、做善业也不能太过度，太过度了也是一种造业，不紧不松，随缘而做。若是你有智慧，会修行了，修行不可能给你带来压力、烦恼和痛苦。因为佛法是解除烦恼的，佛法是解除痛苦的，佛法是解除束缚的。所以大家要珍惜机缘，认真做事，坚定信念，守护誓言。这些非常重要！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（六）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们在这里继续学习龙钦巴大士的《三十忠告论》。《三十忠告论》里主要讲，如果在表面上学佛，而且做一些利他的事情，但是做得不如法或者发心不到位，对自己、对他人只有害没有益。因此不能盲目地做一些利益众生的事情，盲目地效仿佛菩萨的行为。

佛像供物经论炉灶等，虽携所需行于寂静山，

暂具用品争纷痛苦因，依无所需即是吾忠告。

过去在藏地，好多人都到山上闭关修行。闭关修行应该少欲知足，少行无事。但有的人不是这样的，到山洞里修行也要带好多东西，带一些有价值、珍贵的佛像、经书、供品、炉灶、用具等。这样做没有必要，这些所依或者助缘，有也可以，没有也可以。

到山上修行，就要学习密勒日巴的精神。密勒日巴在山洞闭关修行时一无所有，没有基本的生活用品，甚至连身上穿的衣服都没有，吃绿草，喝凉水，住山洞，没有佛像、佛经，也没有这些供物。若是你想到山上，或是在山洞里修行，也不应该带那么多东西。

藏地有一句谚语："抛弃大家，建小家。""大家"就是家乡。意思是抛弃家乡，离开相对比较大的家，到山上或者寺院再建一个小家，又收集这些佛像、佛经、供品，储备饮食，置办铺盖等用品。虽然住在山洞里，但周围都是这些乱七八糟的东西。刚开始觉得生起出离心，抛弃家乡了，然而离开了一个大家，又建立了另外一个小家。我们的佛祖释迦牟尼佛最后在菩提树下修道的时候，也没带圣物，没准备供品，只是铺了几把吉祥草，就打坐入定了。

不是谁都有资格到山上修行的。要有一定的见地，遣除疑惑以后才可以在山上修行。没有明心见性，到山上怎么修行呢？亲近不了善知识，也不能闻思。在修炼的过程中，若是有什么问题了，谁来帮你解决呢？

"虽携所需行于寂静山，暂具用品争纷痛苦因。"这些都是纷争、痛苦的因。"依无所需即是吾忠告"，不要筹备这么多。但是我们现在非常执着这些，要设佛堂、请佛像、摆供品，互相比谁的佛堂大，谁的佛像珍贵、庄严，谁的法物多，谁得到了多少甘露丸、舍利子。

设佛堂，供佛像都要随缘。这些说重要也重要，说不重要也不重要。如果有条件，有福报可以设，可以请。如果没有条件，没有福报，也没有必要去执着这些。上师三宝无处不在，哪里都有，你供一个有形的佛，还不如供一个无形的佛。有形的佛是假佛，无形的佛是真佛。

供品也是，我们的周围处处都是供品，三千大千世界所有珍贵稀有的东西都是供品。供养有法供养、力供养（奉献能力）、财供养三种，也就是把身体、受用、善根用来做供养。身供养是将身、口、意三门供养上师三宝。受用供养是将自己所穿、所用、所吃的东西，都供养给上师三宝，供养给自身坛城；善根供养是将过去、现在、未来三世中所积累的善根供养给上师三宝。那些物品都是一种表法，有也行，没有也行。

现在人都执着这些法物、圣物、舍利、甘露丸。我每天都给大家开示佛法，然而来求正法的人非常少，反倒是求金刚结的人特别多。都颠倒了！只靠金刚结、甘露丸、舍利子，能成就吗？

要解脱成佛，必须要靠正法，靠闻思修。我们经常说圣地、圣物，若是你有信心，哪里都是圣地，什么都是圣物；若是没有信心的话，都不是圣地，不是圣物。加持靠信心，成就也靠信心。有信心到处都有加持，在哪里都能得到加持。信心是从哪里来的？是从明理中来的。不明理不可能生起信心，没有信心不可能能得到加持。

我们说，一到某某圣地就能消业、解脱，可是有的人去了，业障并没有消除，也没有解脱；我们说，一见某某圣物就能解脱，一戴某某圣物就能消灾免难，可是有的人见了、戴了，既没解脱，也没消灾免难。

印度的金刚座特别殊胜。若是有一个地方，见到就能解脱，那肯定是金刚座，因为它是贤劫千佛成佛的地方。释迦牟尼佛是第四尊佛，这个劫里还会出现一千尊佛，都要在印度的金刚座上成道，再殊胜的地方也比不上金刚座。但是如果一到那个地方就能解脱，佛就不用三转法轮，佛的那些弟子也不用苦修，都到金刚座就行了！哪有那么容易？

确实是有很多见解脱、系解脱、闻解脱，一见到、一系上、一听闻这些圣物就能解脱。但这是对有福报、有根基、相续成熟、因缘具足的人来说的，是瓜熟蒂落。并不是每个人都能这样的，一般的人还需要修行。所以说，这些说重要也重要，说不重要也不重要。以后不要把这些东西看得太重，不要太在乎了，一切随缘。这些都是所依的作用。你若是需要一个所依，你现在学习用的、手里拿的这篇文章也是所依，靠它也行。为什么？因为它是佛书，是法宝，是三宝之一。

但是人都有分别心、执着心，看到那种庄重、大气的佛像就觉得殊胜。这样的一篇文章，谁都没有当做所依，都当垃圾，当垫子了！所以，家里设佛堂，请这些佛像、法器或者供品，也有功德，但是要随缘而做。有了是福报，没有也无所谓，不要太重视这些，不要把主要精力放在这上面，这都不是最重要的。很多学佛人知道要设佛堂，请佛像，摆供品，但是不知道闻思修行是最根本的，是最重要的。

还有一个道理我们也要明白。有的人觉得在家里学不

了、修不成，必须要找一个寂静的地方，到某个寺院、某个道场才能学修，才能成就。现在真正有闻思修的清净的寺院很少，真正有“道”的道场也很少，所以我们不要瞎跑。盲目地跑来跑去，结果都变成“争纷痛苦因”。到哪里都有争论、纠纷，到哪里都增加烦恼，增加痛苦。没有做功德，却造恶业了；没有修法，却修来了乌七八糟的心态。

你们心里都很清楚，自己跑过的寺院、道场不少吧？都是什么样的结果？看不惯这个，看不起那个；到这边心里起烦恼，到那边心里又起烦恼；跟这个人不和，跟那个人也不和。还不如在家里清净。

我和大家说过，寂静处是可以创造的，若是自己会创造，哪里都是寂静处，包括你的家都可以成为寂静处。你将各种事情做好，各种关系处理好，家里具备了修行的条件，修行没有障碍，自己的家就变成了寂静处了。

我为什么要建网站、论坛、网络共修讲堂？就是要把这些高科技利用起来。通过互联网，不用出家门，随时可以亲近上师，可以闻法，和这些金刚道友共修。现在和以前不一样，以前哪有这些条件？现在我们有多好的机缘啊，但是都不珍惜，还到处乱跑。大家不要轻易被别人影响，不要乱跑。

浊时中于野蛮之眷众，为其面责等虽是善意，

依彼生起烦恼之因故，言谈平和即是吾忠告。

虽然你是好意，当面指出别人的缺点和毛病。但现在是

末法时期，五浊恶世，你身边的众生，包括眷属，都是很野蛮的。“依彼生起烦恼之因故”，你这样做，不但不能利益他，反而还会让他生烦恼。所以，言语应该平和一些，圆融一些。这是龙钦巴大士对我们忠告。

别人有过错，应该告诉他，但是如果直接指出他的毛病与缺点，谁能接受呢？你可能是善意的，可谁能理解呢？所以，说话还是注意一些，温和一些，圆融一些。否则，他人起烦恼了，自己也起烦恼了，这样不好。

但是，如果有这个能力，有这个机缘，应该指出来。让他人认识错误、改正错误，实际上就是让他开悟、让他成就。但是，如果没有这个能力和缘分，说话还是注意一些。你说“我心直”，你心直有什么好啊？就是一种习气。你认为直来直去是好，不一定！这样做伤人伤己，这是你不够圆融温和，是毛病！如果说这是自己的脾气，那就更要改了！其实就是无始劫以来的串习，是不好的个性。有的人说：“我这个人实在”，觉得这是功德。这不叫实在，也不是功德，这叫愚痴！真正的实在是一种祥和，一种圆融。你要有智慧，有方便，说话要注意方式。有的人特别爱造口业，轻易批评别人、指责别人。若是做得不适当，都是造业。

虽无私欲诚心利他语，以悯揭发他人之过失，

虽思正意彼心结石因，言谈悦耳即是吾忠告。

很多人认为自己是无私的，是诚心利他的，然后以悲悯

心去揭发他人的过失，认为自己在利益他人。虽然认为自己是善良正直的，但是听者会在相续中形成“结石因”，就是结怨恨的因。石头又硬又冷，仇恨也是如此。硬，不容易化解；冷，容易伤人。所以在一般的情况下，还是要言谈悦耳，说好听的话。这是龙钦巴大士对我们的忠告。

护持自宗破除他宗者，虽思辩论清除教法尘，
依彼生起烦恼之因故，沉默禁语即是吾忠告。

为了护持自宗，而通过逻辑推理、辩论等方式破除他宗的观念或见解。虽然自己认为这是在清除教法上的灰尘染污，但是如果没有一定的修行，这个过程中也很容易产生贪自恨他、嫉妒、傲慢等烦恼。

以前在藏地，这种情况非常严重。有时候是宗派与宗派之间的辩论，有时候是人和人之间的辩论。辩论时，对方辩论的知识或能力比自己强了，就会生起嫉妒、嗔恨之心。对方不止一次地失败的时候，就会生起傲慢之心。所以辩论的时候也要注意心态，首先观察自己辩论的动机是什么。若是真正为了清除教理上的一些疑惑或者污染，真正如理如法地进行辩论的话，这个功德不可限量。利益他人有三种最佳行为：第一个是讲解，第二是辩论，第三是造论。还有这样的说法：“为自己闻思修，为他人讲辩造。”

我们成佛的目的是为了众生，为了成佛要闻思修。利益众生的时候，发心、心态很重要。若是发心不到位，心态不

好的话，就不能做这些，否则会变成生起烦恼的因。“沉默禁语”，在这样的情况下就要禁语，少说话，少辩论。你们现在没有正式辩论，只是讨论。但讨论的时候，也会生起贪嗔痴慢疑等烦恼。总认为自己的观点是对的，他人的观点是错的。所以在讨论的时候也要注意，一定要观察自己的相续，是何种发心、心态？是在造业，还是在修行？

偏私护持师传宗派等，彼等纵使以为是承侍，
赞自谤他贪嗔之因故，一切放弃即是吾忠告。

以偏见、私心护持上师和宗派传承，纵使自己认为这是对上师和宗派的承侍和保护，然而“赞自谤他”是贪嗔等烦恼的因。把这一切都放弃，是龙钦巴大士的忠告。

赞叹自己，诽谤他人；赞叹自宗，诽谤他宗；赞叹自己的传承，诽谤他人的传承——这些都属于“赞自谤他”。这样会增加贪心或嗔恨心：贪恋自己和自己的宗派，嗔恨他人和他人的宗派。做这些自赞谤他的事情都是造业。

其实辩论、讨论本来是件好事，也是必须要做的，但若是发心不到位或者把握不住自己，就会造业，会犯很多错，犯很多戒。所以最好先放弃这些。能放下是最好的，若是放不下，就暂时放弃。多听课、看书，有什么疑问直接问上师、善知识就行了。等修行到位了，真正有能力的时候，再去辩论也不晚。

龙钦巴大士在这里给我们讲的这些，都是做为修行人，

尤其是做为大乘修行者应该做的。但是如果发心不到位，或者没有能力，没有修到这个层次的情况下，最好先别做这些，一定要等到有能力、有福报，机缘成熟了，做起来才会如理如法。否则，不但没有功德，反而会有罪过；不但不能行善积德，反而会造业犯戒。所以一定要注意，要小心，不要轻举妄动。很多时候，我们处处都在犯这些错误。刚开始很积极，一段时间以后就不行了；刚开始很热情，一遭到挫折的时候就不行了。这说明了什么？说明了发心没有到位，修行没有到位，这样就会造业！

这些偈颂一定要牢记在心中，最好落实到生活中，工作中，因为这些都特别殊胜，都是窍诀，都是三藏十二部的精髓与精华！我们若是不能通过这些开悟证悟，那我们是不会开悟证悟的。希望大家一定要用心，一定要珍惜。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（七）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们在这里继续学习龙钦巴大士的《三十忠告论》。这里讲得很清楚，做利益众生的事情时，一定要如理如法，否则不但没有功德，还有罪过。这不是一般的罪过，而是非

常严重的罪过。所以不要轻易、盲目地去做这些事情。首先要观察自己有没有这个能力与机缘，不能勉强地做这些。

广闻观察诸法之类别，了知他过虽思即智慧，

依彼自己造恶之因故，观修净现即是吾忠告。

“广闻观察诸法之类别”。广闻，知道的多，明白的多。小乘与大乘，显宗与密宗等。每个教派都有共同的地方，也有不同的地方，有很多类别。觉得自己已经精通了诸法的实意，也有能力区分佛法的异处与不同。“了知他过虽思即智慧”，然后去观察、发现他人一些错误和不足的地方，进而批评、议论他人，还觉得自己很有智慧。

我也经常给大家讲：不能轻易地评说他人，这样容易造业。不要认为自己明白了一些道理，就什么都懂了。其实，精通佛法非常困难，精通词句与精通含义是不同的。

以前，那诺巴依止帝洛巴上师的时候，已经是一位精通三藏十二部的大班智达了。“班”是五，“智达”是精通，“班智达”就是精通五明的意思。那时的印度，是佛法最兴盛的时候，那诺巴已经成为了班智达，也可以说是一位大德高僧或者说是一位学者。但是后来智慧空行母对他说：“你精通的是词句，不是真正的含义。”真要精通佛法，光靠听闻是不行的。

我们讲胜义菩提心的时候也说过：要生起胜义菩提心，必须要通过修行。不通过修行，只通过闻思，很难精通、证

悟真理。你们现在明白的这些都非常肤浅，只是字面上的理解，即使明白了，也只是小小的一部分。

有的人经常犯这种毛病，特别愿意不懂装懂，喜欢评说别人，以盲引盲。仅仅通过几张光盘、几本书等简单的资料，能明白什么，精通什么呢？看看那些大德高僧、历代祖师的传记，他们是怎样求法、怎样修行的？所以不要轻易地判断别人、评说别人，当别人的引导者，这样很容易伤害众生。这不是一般的伤害，这种伤害远远超过了杀害他的生命！

你把他杀掉了，看起来是一种非常大的伤害，但这只是断送了他一世的生命。而你去胡乱引导他，就等于断送、毁坏了他的慧命。生命本来就是无常的、短暂的，而慧命就不一样了。我们的学问、智慧都是微不足道的，不要认为自己都明白了。明白了一些词句和表面上的东西很容易自以为是。真正开悟证悟，明白真理的时候，不是这样的。没有开悟证悟之前，不要去评说、判断别人，我们没有这个资格。因为你无法能够解读他人内心深处的东西。

以前给大家讲过，修行人有四种类型。前两种类型：一种是外熟内也熟，另一种是外不熟内也不熟，这两种类型容易判断。还有两种类型：外熟内不熟和内熟外不熟。在表面上很有修为，很有成就，但在内心深处就不一样了，这叫外熟内不熟。另一种是内熟外不熟，心里是清净的，在表面上、行为上却有很多的不清净。这两种人不容易判断。所以，不

要轻易去分辨他人的对错，容易造业。

没有开悟证悟之前，只能管好自己，修好自己。在这里也是，“观修净现”，将一切观为清净圆满，这样对自己的修行有好处。其实这些不净都是自己的心，自己的问题，自己的错误。我们有一句法语：“如果有看不惯的事，说明你没有智慧；如果有看不起的人，说明你没有慈悲。”也是这个意思。

顺境和逆境，好事和坏事，都是成就的助缘，都是修行中必须要经过的。就像人要有两只脚才能行走，靠一只脚很难。所以不必追求这些。我们现在总想追求顺境，逃避逆境。顺利了就高兴，有坎坷了就难过，这叫动心。其实在修行的道路上，在修行的过程中，遇到什么都一样。佛讲平等，什么叫平等？好事、坏事平等，顺境、逆境平等，这叫平等。

正如佛子陀美在《快乐之歌》里讲的一样，都是好的，都是快乐的。有钱也好，可以去做更多利益众生的事情；没钱也好，没有那么多挂念与贪恋；有病也好，是消业还债；没病也好，更能精进修行；活着也好，能学佛修行，弘法利生；死了也好，可以去西方极乐世界，面见、亲近无量光佛等诸佛。

怎么都是好的，在哪个境界中都一样，这叫平等。顺境逆境，好事坏事，都要转为道用。若是你分别了、执着了，都会伤害你。如果不分别、不执着，平等地对待接纳，都不

会伤害你。烦恼和痛苦是分别、执着带来的。

大家都讲平等，但是平等的真正意义，我们还是没弄明白。我们还在追求顺境，还特别希望自己能顺利。有的人打电话："上师加持我，我要顺利平安地到达寺院。"还是求这些世间的福报，还是在分别、执着。真正有修行的人，是不会求这些的。有所求就不是修行人。真正有修行的人，死了就死了，不顺利也很正常。路上塌方了，很正常啊！对一个真正的修行人来说，为了修行，在求法的过程中死去是求之不得的！

我们从无始劫以来到现在，在六道轮回的过程中，失去过很多次生命，但都不是为了求法失去的，也不是为了上师三宝失去的，而是为了自己暂时的一些利益失去的。

学佛修行就是一个心态。你到雪域，到山上，到寺院，应该是无所畏惧的。有所畏惧就说明还是没有对上师三宝生起信心。若是生起了信心，为了佛法，为了解脱，哪怕迈出家门一步，都有善神护法的护持。你一生起这样的念头，有这种决心的时候，这些善神护法就开始忙碌了。你迈出第一步的时候，他们就跟着来了。你还用担心害怕吗？还是没有深信。

上师三宝无处不在，无所不能。如果你没有深信，没有生起定解，心里就有恐惧，就有忧虑。坐飞机来的害怕飞机出事，坐汽车来的也害怕："那是山区，路况特别复杂啊！"

给自己增加烦恼。想来想去，还是提前给上师打个电话吧，这样就更放心了。然后就开始给上师挂电话，上师答应了："行，给你加持，不会有事的。"这就放心了。

还有的人觉得："是跟上师说了，但是上师会不会忘了？"你看，还是信心不足，求法的心不迫切。如果有一颗迫切的求法的心，谁也障碍不了你。前几天给大家讲过，任何时候都要靠一个坚定的信念！如果有一个坚定的信念，任何时候都能成功。

问题出在自己身上，所以要从自身下手，不要总是挑别人的毛病，总去评说别人。对一个修行人来说，别人给你制造修行的对境，这是修行的助缘，应该感激他们，不应该嗔恨他们。《佛子行三十七颂》里也是这样说的。若是没有这些生活上的坎坷，没有工作上的这些挫折，怎么能生起出离心呢？如果没有这些仇人或恶人，没有他们的侮辱或伤害，怎么修忍辱呢？不是没有对境了吗？没有对境怎么修行啊？作为修行人，"观修净现"，一切都要观为清净圆满，都要转为道用。

佛法里讲，尤其是密宗里讲，所有的色相都是佛身，所有的音声都是真言、咒语，所有的起心动念、思想意识都是智慧，就是这个意思。若是你都能转为道用，观为清净就行了，这就是密宗里讲的"净观"的那种境界。都是好的，没有坏的。显宗里也讲："处处都是好处，人人都是好人，事

事都是好事。”也是这个意思，表达的方式不一样，意义都是一样的。

我们已经闻思好几年了，现在也明白了一些道理，有些人从来不看自己，只看别人。其实，我早就给大家讲过，佛法就像一面镜子，但是只能照自己，不能照别人；佛法就像一杆秤，但是只能称自己，不能称别人。你去观察别人，说别人的一些过失容易造业，还不如好好“观修净现”，把一切都观为清净圆满，把一切都当成好事。

恶说皆空诽谤诸因果，虽思无作乃为究竟法，
若舍二资断绝修行缘，当修双运即是吾忠告。

佛讲空性，但是我们对空性的理解大部分都错了。现在有好多这样的人，认为都是空的，虚假的，认为没有善也没有恶，也不用取舍善恶，这就是“诽谤诸因果”。莲花生大士讲过：“见解要比虚空高，取舍因果要比面粉细。”所以说你的见解越高，越要仔细取舍因果。

我们经常讲：诸法皆空，四大皆空。诸法都是空的，但是缘起的作用是不空的。这种“空”与“不空”是一个意思。在心经里讲：“色即是空，空即是色；色不异空，空不异色。”这句讲的是色。“受想行识，亦复如是。”受想行识也都是一样。“空”和“有”也是一体的，佛讲的“空性”，不是讲没有，它和“有”是一体的；佛讲的“有”和“空”也是一体的，所以因果是肯定有的。

因果是在缘起上、在相上，空是在体上。相上有，体上没有，“有”和“没有”是一体的。现在好多人修禅宗都修偏了，说什么：“没有因果，不要取舍因果。”然后随便吃肉，随便喝酒，轻视戒律。

佛讲戒定慧，戒是基础。有些人不受戒律，这是错误的。禅宗的见解非常高，和大圆满一样。但是现在为什么不直接给大家讲大圆满呢？容易误导。《大圆满愿文》里讲“无取舍”，就是没有取舍；“无修无证”，就是没有什么可修的，也没有什么可证的。如果直接这样讲容易理解偏，所以不敢讲。为什么让大家修加行呢？加行是通向大圆满的唯一之路，这是最安全的。一步一步地来，先把基础打好，没有坚固的基础是不行的，容易出偏差。现在有些人对禅宗的领会错了，一说“无修无证”，就不修了；一说“无取无舍”，就不取舍了。

戒定慧是有次第的，有时候我们讲“慧”的时候没有讲戒，但智慧是在持戒的基础上产生的。有些人一说修密法，就不持戒了，都随便了。修密宗可以达到最高的境界，但是没有戒律是不可能达到的。密宗的戒律里包括别解脱戒、菩萨戒和密乘戒，而密乘戒中仅仅是根本戒就有十四条，还有无数的支分戒。这些戒律也是有次第的，别解脱戒是第一个，它是菩萨戒的基础。你要受菩萨戒，就要先受别解脱戒。

密宗的每一个修法、仪轨里都有皈依和发心。发菩提心

和受菩萨戒是同一个意思，发菩提心和受菩萨戒是同时进行的，若是不受菩萨戒，就发不出来菩提心。而菩萨戒是密乘戒的基础，你要受密乘戒就要先受菩萨戒。

现在的众生太愚痴了，福报太浅薄了！有的人不停地犯戒造业，还被当成善知识去依止。不是谁都可以成为上师、善知识的，这是有条件的。第一个条件是戒律清净。若是没有清净的戒律，就不是善知识，就不能和这种人接触，不然要和他一起下地狱的，逃不了啊！

一说修密宗了就开始不受戒了，杀生吃肉，抽烟喝酒，吃喝嫖赌，样样都做。这样的人能解脱吗？哪有这样修密法的？现在的藏传佛教，尤其是密法能弘扬到汉地，是极大的好事，但是有些人对密法有偏见，这也是我们自己造成的，没办法。其实金刚乘、密乘完全是清净的，是正法。但是，因为一些人的行为和观念，给密法造成了一些不好的影响。

弘扬密法，尤其是弘扬大圆满，是谁也阻挡不了的。我不怕这些变成弘法的障碍，但是我可怜这样的众生，这是造业啊！他们说的不单单是某个人，说的是法，是整个藏传佛教和密法。藏传佛教，密法没有问题，就是个人的问题。有些人不分辨这些，然后谤法、舍法，还说骗人犯戒的人是学佛人，骗人犯戒的人自己也认为是在学佛修行。

你已经舍弃三宝了，还能有佛法吗？你皈依的是佛、法、僧。你皈依佛的时候，对境是十方三世一切诸佛；你皈依法

的时候，对境是八万四千法门；你皈依僧的时候，对境是所有的僧众。你没有分宗派，也没有分地区。

所以我经常跟大家讲：要依法不依人。法是法、人是人，这是两回事。你要看这个法如何，不能看这个人如何。人有问题是人有问题，你不能因为某个人有问题，就舍弃佛法，舍弃今生解脱成就、即身成佛的机会！

藏传佛教的好多经论还没有翻译成汉语，但是也翻译了一部分。你一定要考察这个法是不是正法，你根本不了解藏传佛教，不了解密法时，怎么能轻易评论密法，轻易评论藏传佛教呢？我觉得这种人太可怜了，造业啊！这个业不是一般的业，将来要感受无边无际的痛苦啊！在没有意义的情况下，造这么大的业，业力现前的时候，你怎么办呢？

现在藏传佛教弘遍了世界。密法，尤其是大圆满法也要传遍世界，现在是时候了，谁也阻挡不了！但是我怕这些人造业，将来要感受果报，感受痛苦！你可以不接触，也可以不学，但是不能诽谤，不能轻易说这些、造口业。

莲花生大士为什么被称为第二佛呢？释迦牟尼佛在世的时候三转法轮，但是没有大量、公开地传密法，因为当时的众生都不是修密法的根器。后来到了莲花生大士的时候，机缘成熟了，转了第四次法轮，公开地弘扬了密法。所以把莲花生大士称为“第二佛”，他是转密乘这个法轮的祖师。

莲花生大士讲，见解越高，对因果的取舍要越细。善有

善报，恶有恶报；种瓜得瓜，种豆得豆，这个不用再靠其它的理论来说明。这是任何时候也不会改变的法则，是诸法的事实真相，是宇宙人生的一种规律。

“若舍二资断绝修行缘”，“二资”是智慧资粮和福德资粮。我们要修两种资粮，但如果断绝了这样因果的一种知见，就等于断绝了自己积累二资粮的机缘。诸法是空的，但是也要积累资粮。这两种资粮是成就两种佛身的因。

佛有两种：一种是法身佛，一种是色身佛。因也是有两个：福德资粮和智慧资粮。智慧资粮作为因，福德资粮作为缘，会成就法身佛；福德资粮作为因，智慧资粮作为缘，会成就色身佛。色身佛也可以分两种：报身佛和化身佛。法身佛、报身佛、化身佛，这就是三身佛。

这里讲以单空为究竟法，无作意、无取舍的这种观点都是偏见，都是邪见。“当明双运即是吾忠告”，双运就是二谛双运。二谛就是世俗谛和胜义谛。双运是不分的意思。世俗谛、胜义谛二者是一体的，不能分开。对于二谛，不同层次有不同的解释。在这里性空属于胜义谛，相上的这些与缘起妙有属于世俗谛。这二谛要双运双修。

为三灌义修降明点等，虽思他身即道之助进，

有漏道欺众多大修者，当修解道即是吾忠告。

“为三灌义修降明点等”，灌顶有四种，其中第三个是智慧灌顶，这个时候讲智慧空行母，真正的智慧空行母是我

们本具的觉性。如果要依止智慧空行母，就要依止本具的觉性；如果要双修就要跟它双修。但是很多人都乱理解，认为修密法、修金刚乘就不用受戒了，可以搞什么“双修”。以前藏地出现过，现在内地也有这样的问题。

“虽思他身即道之助进”，认为依靠他身是修道的助缘。“有漏道欺众多大修者”，有漏指的是烦恼，在这里主要指的是贪心。佛法是对治贪心的，哪有以贪心修行的呢？没有正确地领会佛理，而以这种有漏的方法，欺骗了众多的大修行者。我们这些人算是有正见的，我相信不会出现这种情况。但是还有其它好多同修道友，都要注意。你不学佛可以，不修行也可以，但是不要通过佛法造业，不要成为佛教、三宝的油子，不要给社会造成不好的影响。贪嗔痴慢疑是要统统断掉的，哪有依贪嗔痴慢疑这些烦恼修行的呢？杀盗淫妄酒都是恶业啊！人要有正知正见，别再造业了，这个业不是一般的业，这个罪过也不是一般的罪过啊！

“当修解道即是吾忠告”，修佛法，修正法，修让你解脱烦恼、痛苦的法，不要造业，不要再染污自己。你的相续已经污染得够严重的了，不要再继续造业了。

真正的双修是二谛双修，佛有双身，这是一个代表，佛母代表性空，佛父代表缘起。密宗里也讲方便和智慧双修，佛父代表方便，佛母代表智慧，方便和智慧是不能分离的，是要双修双运的。但是人都着相，看见在相上是这样，就都

迷惑了。金刚铃和金刚杵也是一种代表，铃代表智慧，杵代表方便。为什么修法的时候铃和杵不能分开呢？因为智慧和方便不能分开，以后你们要注意。有的人不懂，有时候只有铃没有杵，或者只有杵没有铃，这就是把方便和智慧分开了。

其实方便和智慧双运，也就是显宗里讲的福慧双修。显宗讲的福，就是密宗里讲的方便。真正的福是善巧方便，那种契机契理，能够非常圆融地利益众生，那种方便才是真正的福。很多人又理解错了，一说福慧双修，心里第一个想到的是钱财。“不是说福慧双修嘛！成佛了肯定有好多的金钱财富，这个好。”有些人就是为了这样的目标来学修的。

财福不是真正的福，法福才是真正的福。因为财福是属于世间的，是有漏的、无常的。显宗里讲的福是密宗里讲的方便，那什么叫方便呢？就是利益众生契机契理的方法。
密宗就是这样，代表性特别强。比如说男众代表方便，女众代表智慧。男女众在一起共修，方便和智慧都具备了、圆满了才能成佛。这是一种表法，提醒让大家生起这样的念。

我们以后可以再进一步地学习、研究密宗，它非常纯正、清净。是正不是邪，是净不是染。佛讲戒定慧，佛法本身就是戒定慧，佛法不离戒定慧。密法里讲戒是净而不染，定是正而不邪，慧是觉而不迷。戒定慧是佛法的核心，也可以说是佛法的精髓与精华。所有的佛法，包括密法都不离戒定慧。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（八）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们在这里继续学习龙钦巴大士的《三十忠告论》。前面讲了很多，说的都是我们存在的问题，这些对我们来说非常重要。所以我们要认真学修，好好对照自己。

虽无缘分众前施灌顶，加持品等散发于众人，

诋毁之根失毁密戒因，敦肃直行即是吾忠告。

“虽无缘分众前施灌顶”，若是相续没有成熟，是没有能力接受灌顶的。这种人就是这里说的没有缘分的人。现在的人都特别重视灌顶，近两年这种情况好多了。以前藏地也是这样，很多人都特别重视灌顶，一听说哪里有灌顶，就都跑去了，也不知道灌顶的真正意义。

前几年，我遇到了一个居士，他说自己去藏地接受灌顶了，接了一百多个灌顶。问他接受的都是什么灌顶，却连一个也说不出来，也不知道灌顶的含义，就这样盲目地接受灌顶。接受灌顶进入密乘，如同蛇进入竹筒一样，只有两个结果，一个是上——即身成就，一个是下——堕落地狱。不是谁都可以接受灌顶的，也不是谁都可以修这些法的。

为什么这样讲呢？因为你接受灌顶，进入密乘了，就要

受持这些戒律。若是做不到的话，就要下地狱；若是做到了，可以即身成就。机缘成熟，相续成熟的时候才可以接受灌顶，不能盲目地接受灌顶。一听说这里有什么大幻化网灌顶，那里有什么时轮金刚灌顶，都跑去了。既不懂戒律，也不守护戒律。受灌顶就是受密乘戒，最基本的要受持密乘十四根本戒。外密、内密也有不共同的地方，但十四条根本戒是密乘共同的戒律。

根本不知道什么是十四条根本戒，就接受了一百多个灌顶，却不知道是什么灌顶，这样很容易生起邪见。殊胜的密法以及灌顶，本身的功德是无量的，利益是无边的。但是，如果你的相续不成熟，不可能得到这些利益。有时候不但得不到利益，反而会给自己造成不利。为什么呢？因为你接受了这些甚深的法义，接受了这些灌顶，却不受持戒律，对上师不恭敬，对佛法不恭敬，护法也不会容忍你。护法是干什么的？你如理如法地学修了，他们就会护持你，不然就会惩罚你。护法惩罚你是你自找的，因为你犯错误了。就像人犯法了，就要接受法律的惩罚一样。如果你犯戒了，就要接受这种惩罚。

要想得到灌顶，有好多要求，对坛城的要求，对上师的要求，对弟子的要求，密宗好多续部里讲得一清二楚。不是谁都可以灌顶，也不是谁都可以接受灌顶，这都不是随随便便的。你们不是没有接受过灌顶，但是你们的相续有没有变

化？没有变化！烦恼依旧，习气依旧！现在修密法的一些人，做的都不太如法，有的都到了寸步难行的地步了。密法是甚深的法义，是一个非常严肃、严格的法门。有些人非常随便，最后身体垮了，家散了，可以说快到家破人亡的地步了。

也不光是修密法的人，很多学佛人都存在这样的问题。有的人认为自己皈依佛门，皈依三宝了，然后就不恭敬众生了。把家里以前供的神或仙往外送，伤害众生。佛没说不让你供赞他们，佛说的是不让你皈依他们，供奉和皈依是两回事。皈依的真正意义很多人都没弄明白。

有的人认为皈依就是磕磕头，供奉供奉，供赞供赞。这不叫皈依，皈依有更深的含义。而供赞是一种礼貌，你恭敬他，供养他，赞颂他，没有什么更深的含义。这是人与人之间，人与神之间交往的一种方式。

皈依三宝的人应该恭敬一切众生。皈依法以后不能伤害众生。因为法本身是利益众生的，若是伤害众生了，就违反了佛法的誓言、真理和意义。但是很多人不懂，心里有分别："我才不供他们呢！"然后就轻视他们、伤害他们。这样会给自己带来很多不利。你不能和神比，和神比你是块木头。他们有神通、神变，知道你心里想什么，也有能力对付你。

所以说一定要搞好人与人之间的关系，更要搞好人与神之间的关系。家家都有神，保护家的神；人人都有神，保护人的神。包括树、桥、水、山都有神。神需要人的供赞，人

需要神的保护。如果彼此相处不好，他们就会伤害你。有些人学佛，学来学去，最终学得身体不健康，有的学得家庭不和睦，有的学得工作不顺利，有的学得家破人亡、妻离子散。

佛法是一种健康的教育。佛法里讲如何使你的身体健康，家庭和睦，工作顺利。佛法是教你怎样做人，怎样处事的方法。佛法是一种究竟的科学，快乐的活法。若是心不到位，念佛、诵经或修法，都不是修行。有出离心、菩提心、般若空性智慧的摄持，才能变成真正的修行。

"加持品等散发于众人"，发甘露等加持品，大家都觉得殊胜："这个上师太慈悲了，给我们发了这么多的甘露丸，给我们喝了这么多甘露水。"但是我们的相续却没有改变。现在的人都是颠倒的，我们现在在讲经说法，在遍洒佛法的甘露，但是并没有太多的人来参加，都没有感受到上师的慈悲，都觉得正常、应该，一点都不觉得稀有，不懂得感恩！

佛法才是真正的甘露，遍洒这样的甘露才能息灭贪嗔痴等烦恼之火。若是信心不足，修行不到位，吃甘露丸，吃一大袋也没有用；喝甘露水，喝一大桶也没有用。有些人吃了不少甘露丸，也喝了不少甘露水，但是有没有变化？烦恼有没有减少？

龙钦巴大士在这里讲得一清二楚："诋毁之根失毁密戒因"。刚开始很积极，到处去接受灌顶，到处去接受这些殊胜的圣物，说是闻解脱、系解脱，功德如何如何，然后用尽

人力、财力去求这些东西。也吃了喝了，但是没有成就，没有解脱，烦恼依旧，习气依旧。没过两天家里又出事了，儿子发烧了，或者工作不顺利了，就开始怀疑了。认为都是假的，骗人的，然后就诋毁佛法，诋毁密宗。

一说接受灌顶有如何的功德，甘露丸有如何的功德，都不顾一切地参加，然后等结果。这都是对法的一种贪着，都是过失。结果不是特别好，而且越来越不好了，就开始怀疑诽谤了，这就造业了。

当法师，当上师的也是，要遵守戒律，不能到处灌顶，也不能随便发这些圣物，否则会犯十四条根本戒之一——泄露密法。为什么不能泄露密法？就像刚才说的，如果不是有缘的众生，内外机缘不成熟的情况下，不能轻易这样做。这样盲目灌顶、发誓，得不到任何利益，而且还会诽谤佛法，会造业。诽谤佛法已经很可怕了，诽谤密法就更可怕了。

显宗里讲，两种人不能往生，一种是犯无间罪，另一种是犯舍法罪。舍法就是诽谤佛法。这是往生西方极乐世界的两个重大的障碍。按显宗来说，通过忏悔也不能彻底清净罪业。佛当时在印度转法轮的时候，为什么没有公开传密法？因为当时的众生不是密法的根器，若是传了他们会接受不了，会生起邪见，甚至会诽谤。所以佛不敢盲目地传密法，怕伤害众生。

为什么说是“密法”呢？对无缘的众生来说是秘密，对

有缘的众生来说没有秘密。我们的教主释迦牟尼佛都没有这个胆量，怕伤害众生，我们这些后学者若是不遵守戒律，盲目地传就是犯戒！这叫泄露密法，失毁密戒因。

“敦肃直行即是吾忠告。”就是要恭敬密法，要谨慎，要遵守戒律，不能轻易盲目地给众生灌顶，发一些圣物，或者讲这些甚深的法要。一定要按程序，按次第，按规矩来。为什么要这样？这不是为了上师三宝，是为了我们这些众生。要利益众生，就要契机契理。传法就要传相应的法，不能颠倒。不能给小根基的人传高深的法，不能给大根基的人传层次较低的法，这样利益不了众生，反而会伤害众生。

每个国家都有法律，法律也是为人民制定的。每个教派、宗派都有戒律，戒律也是为众生制定的。要明白这个事实，不能有邪见，“怎么有这么多规矩啊？上师三宝应该以慈悲为怀，为什么不给我们传法呢？”对你保密，不给你传这个法，也是为你好，轻易地传给你对你有伤害。也不是不传给你，是机缘不成熟，没到时候，没有其他的意图。不是上师三宝吝啬，也不是上师三宝不慈悲。佛菩萨、具德的上师只会为众生，不会为别的；他们只有一件事，就是利益众生；他们所做的一切，就是直接或间接地利益众生。

暂时不给你传这些甚深密法，是对你的一种摄受，一种保护。也是利益你，保护你的相续，不让你的相续毁坏。你的相续现在看起来不错，是一块良田，可以播下很多的种子，

这需要精心呵护啊，不能随便。很多人都不理解，有的人认为："我们修加行已经好多年了，上师怎么还不给我们灌顶，还不给我们传大圆满法呢？"有想法了。上师可以给你灌顶，可以给你传大圆满法，但主要在于你的相续是否成熟。

修加行是为了什么？为了让你的相续成熟，生起出离心。你的出离心生起来没有？皈依、发心是为了什么？是为了生起菩提心。你的愿、行菩提心生起了没有？修除障法、曼茶罗、上师瑜伽是为了让你开悟证悟、明心见性。你明心见性了吗？若是没有明心见性，说明你的相续还没有成熟。这样即使修了一百遍加行也没有用。所以，大家要如实修行，要明理。我前一段时间给大家讲过什么叫做佛法，什么叫做修行。这两篇文章早就发到网站上了，但是好多人都没看过。

如果你要学佛，首先要懂得什么叫做佛法；如果你要修行，首先要知道什么叫做修行。你知道了这些，然后如理如法地做，这才是有程序，有规矩地学佛修行，这样才能得到利益。我们现在都是盲目地学，盲目地修，很多人到现在根本不知道什么叫佛法，也根本不知道什么叫修行，都在盲修瞎炼，这样不可能得到利益，也不可能成就。

众人之中露体奔跑等，狂妄诸行虽思即禁行。

世间俗人不起信心因，当依谨慎即是吾忠告。

也有很多这样的情况，修行人不注意自己的形象，不注

意自己的言行举止，自认为修禅宗了，修密法了，已经达到了那种无取无舍的境界了，像济公一样。现在很多人都学济公，什么也不戒，就像裸体奔跑，裸体奔跑就是不注意形象的意思。那些高深的法里有这样的修行方式，但不是谁都可以随便模仿的。很多人都不懂。

很多人都有这些不规范的行为，不取舍因果，想干什么就干什么，什么也不戒，连基本的戒律都没有。我听说很多修禅宗的人当中也有这样的，我遇到过修密法的人当中也有这样的。吃喝嫖赌样样都做，说什么修密法允许吃肉，允许喝酒。修密法就不要守戒了？修密法就没有因果了？

言行举止都不规范，不受持戒律，所有的戒都犯，什么都做，就是狂妄。妄语、绮语、恶语、离间语，什么都说，心里都是贪嗔痴。身口意三门都被染污了，还能解脱，还能成就吗？那些高深的法里，密宗里讲的这些，不能理解错啊！那些都是有甚深的含义的！不能直接地那样理解或者照做。

“世间俗人不起信心因”，世间人看到你这样，肯定生不起信心。其实作为修行人，应该注意形象，要让众生对佛法僧三宝生起信心，对自己生起信心，不能让他们起邪见。若是起邪见了，就会毁坏他们的相续。若是你不注意形象，不注意自己的言行举止，别人肯定会对你有不好的评价，甚至会对佛法僧三宝有不好的评价。“当依谨慎即是吾忠告”，因此要小心谨慎，要如理如法，按照戒律行事。

此处为自欲得殊胜位，虽求净行博学及贤善，

是从高顶堕于低处因，行无松紧即是吾忠告。

“此处为自欲得殊胜位”，这里讲的是没有修行却装有修行这些人。在群体里，为了能得到一种殊胜的地位，为了别人都能尊敬自己，恭敬自己。“虽求净行”，就像在《自我教言》里讲的，在表面上，在修行的时候显得很清净，很精进，很有修行；独处时，在暗中却什么都做。在大众面前装得有修行，就是为了得到别人的赞扬，或是得到一些暂时的利益。表面上做的很好，背地里就不是这样了；在明处做的很好，在暗处就不是这样了；和大家在一起的时候很精进，自己独处的时候就懈怠懒惰了。入坐、念佛、诵经的时候，像个雕像一样，不会动，不会说话。一旦他人离开了，没人看到了就全部放开了，往这边躺那边躺，什么形状都有，什么形象也不顾了。不能虚伪，没有必要装！要实实在在，自己是什么样就是什么样，自由自在的多快乐啊！

他人说你好或说不好，都无所谓！他人说你好，你也不能变得好；他人说你不好，你也不会变得不好。你好或不好与他人没关系。但我们这些人都是为别人活的，都看别人的脸色，都看重别人对自己的评价，都特别在乎这些。这样的人是不会自在的，都是装出来的，都是假的，其实一下子就能看出来。“净行博学”，听开示，看书的时候，

别人有事来找了，跟别人说几句话都顾不上，只顾听开示，意思是自己要学好多东西，装精进、装有学问。

“及贤善”，就是装善良，装贤惠。就是装修行人，装有善根，都是给别人看的。我们现在做这些功德善根，也是给别人看的。在大庭广众面前，宣扬功德是毁坏功德的四种原因之一。若是要毁坏自己的功德，就去宣扬好了。其实功德和善根是要保密的，没有必要的情况下不能宣扬。如果修行真正到位了，或是利益众生的时候，为了让众生生起信心，可以宣扬功德。

“是从高顶堕于低处因”，这样装，总有一天会露馅的。刚开始很多人都会说这个人有修行，一旦露馅了努力就白费了，一下子就会落到最低处。

“行无松紧即是吾忠告”，修行人的行为应该是不紧不松，自自然然，慢慢来！人有过失是很正常的，人犯错误也是很正常的，因为都是凡夫，若是没有毛病不犯错误，就不是凡夫，就是佛或菩萨了。人肯定会有很多过失，也会犯很多过错。犯错不是错，不知道犯错，不改错才是真正的错。修行的过程就是忏悔的过程，忏悔的过程就是认错改错的过程。

我们从发心直至成就佛果，就是认错改错的过程。我们的佛祖释迦牟尼佛，用了三大阿僧祇劫的时间才成道，何况我们了。我们现在遇到密法了，肯定不需要那么长时

间；我们现在遇到密法了，就说明我们以前修过密法。我们一定是在很多劫中积累了善根与福德，否则不可能遇到密法，更不可能遇到大圆满法。这就说明我们有很大的善根和福报，所以不会用很漫长的时间，就能成就佛果。但是我们还有很多毛病，都要慢慢改。

不紧不松，自自然然，没有必要的情况下一定不要装。如果有必要的情况下，在那些刚学佛的人面前装装也行，这是特殊情况。要不然他一旦发现了你的毛病，跑了怎么办？不学了怎么办？等他真正进来学了，就不用装了。他就知道了这肯定是给他表法的，这样他不但不生邪见还增加了信心。

在修行的时候适度很重要。以前佛在世时有一位会弹琴的弟子，刚开始跟阿难学坐禅，但始终没有学会，后来就去请教佛祖。佛祖就问他："你弹琴的时候，妙音是在琴弦松的时候发出来的，还是在紧的时候发出来的？"他说："都不是，是在琴弦不紧不松的时候发出来。"修行也是如此，不能太紧也不能太松，要保持适度。

我们认错改错也要适度，太懊恼、太自责了不好，太放逸、太不在乎了也不好。发现错误有过程，改正错误也有过程。修行是一个磨炼的过程，慢慢来，最后才能成就。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（九）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们在这里继续学习龙钦巴大士的《三十忠告论》。虽然它的词句不是很多，但是内容非常殊胜，这些内容对我们每个人都有很大的启发和帮助。我们若是能够按照龙钦巴大士的这些教导，如理如法地修行，很快就能成就。这些偈颂主要是给我们这些表面上很有修行，实际上没有修行的人讲的。

村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，

于谁相处不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。

学佛就要跟佛学。佛、法、僧是三宝。我们皈依三宝的时候已经下过决心：从今以后，以佛陀为导师，以佛法为道路，以僧众为道友。什么叫僧宝呢？小乘里讲，四位比丘以上的僧团才是僧宝。但是大乘里讲，有修有证的人才可以称为僧宝。我们学佛了，就是要将这些有修有证的人作为修道上的朋友，和他们打交道。他们不是一般的朋友，而是修行上的朋友。和他们打交道，不是做其他的事情，而是在学佛修行的过程中互相帮助。

为什么将僧宝做为道友呢？在没有登地、没有明心见性

之前，道友、亲友都很重要，亲友在这里也是指道友。我们会不知不觉地受周围人的影响，若是不与有修有证的人交往，会给自己的修行造成障碍。一般人的思想与行为都是造业的，若是和那样的人交往久了，自己也会变成那种人，所以道友很重要。修行上同修道友要互相帮助，不能有别的瓜葛，否则就不是道友了。道友就是善友，互相帮助修善，不能成为恶友。

皈依三宝的人应该只有善友、道友，不能有其他的朋友。为什么呢？因为你在希求解脱、希求佛果，若是总与那些人交往，会影响、染污自己的相续。所以我经常讲，金刚道友之间不能有其他的瓜葛，道友不能成为恶友！在这里讲的，不管在何处，在道场，在寺院，还是在山上，除了道友，不能有其他的亲友。

不是谁都可以成为道友的，有修有证的人才可以成为道友。在学佛的人当中，也有只信佛不学佛，只造恶业的。跟这种人不能共处，要少交往，否则会影响自己的修行，影响自己的正念。有的人盲目地信佛、学佛，这种人根本不懂佛理。不知道什么叫佛法，也不知道什么叫修行，怎么学，怎么修呢？所以说明理很重要。如果不明白佛理，不欢迎你来这里。为什么呢？因为来了没有意义。这里是寂静处，是道场，是学佛修行的地方，不是谁都可以到这里来的。

我跟大家讲过，我注重质量，不注重数量。人少一些好，

多了没有意义。若是不如理如法地修行，而是想通过这样一个渠道互相搞关系，就是造业。我不希望道场变成造业的地方，不希望道友变成恶友。到这里学佛的人，也不一定都可以成为道友。学佛修行的过程中，有什么困难了，若是有能力的话，可以互相帮助，没有能力就不用了。不是任何人都可以成为道友的，只可以将僧——明心见性，有修有证，有正知正见的人作为道友。和这样的人交往是修行上的助缘。

我们为什么要皈依三宝？因为三宝里面什么也不缺,要老师有老师，要同学有同学，要方法有方法。我们讲的是导师、道路、道友。佛教讲“道”,“道”是让你通向解脱成就，通向圆满佛果的方法。不是随便谁都可以成为道友的。道友间的交往只应该是修行上的交往，除此之外，不应该有别的任何事情。但是很多人不懂佛理，自己给自己带来了很多不必要的麻烦。佛法里讲的很清楚，都是自找的，没办法,这也是一种因果。

以前不明白，现在明白了，以后就要注意，不要轻易相信别人，不要盲目地接触别人。这样容易上当受骗，容易受到伤害，容易起烦恼。也许刚开始很好，互相都很热情，很关心，但过了一段时间，一起经历了几件事情，就不行了。这是犯戒啊！

“于谁相处不怨亦不亲”，上师如意宝也讲过：“不恼害别人，也不动摇自己的决心。”不要去结怨恨。“稳重自

主即是吾忠告”，无论在何处，无论何时都要保持稳重，应该有自己的主见。第一不恼害别人，第二不动摇自己的决心。在不了解的情况下，不要盲目地接触或相信他人，不要轻易地诽谤或伤害他人，应该是不赞不谤。否则都是造业！

在这里也讲，作为修行人，稳重很重要，尤其是我们通过互联网学修。因为方便，有的人不稳重，到这个群那个群，去这个房间那个房间，听这个听那个，最后扰乱他人的心，动摇自己的决心。然后听说哪里有灌顶，有法会就跟着跑，自己做不了自己的主。网络上什么样的人都有，说什么话的人都有，不能轻易相信，也不能跟着跑。不然容易犯戒、造业、受伤害。现在这样的情况很多，大家都要注意。

虽受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦诈现向，
为护他心自受束缚因，当行平等即是吾忠告。

“虽受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦诈现向。”有人来恭敬、供养自己的时候，就在别人面前装好人，装有修行。“为护他心自受束缚因”，为维护他心，然后束缚自己。人都虚伪，爱面子，爱装，特别在乎别人对自己的看法。修行要轻松自在，要自自然然，不能这样，否则就会束缚自己。

有些人学佛修行，越学越修心里越有压力，连修行都变成压力了。其实佛法是让你解脱、轻松、自在的方法，现在却弄反了。这不是修行，不是佛法。现在好多师父虚伪，弟子也虚伪。师父在弟子前面装模作样，弟子在师父面前花言

巧语，互相欺骗，互相伤害。修行上有问题了，也不说实话，却说什么“老居士、老菩萨，功德无量。”什么叫功德无量？明心见性，开悟证悟以后才会功德无量，之前哪里有功德无量？明明知道有问题了，还在欺骗，不应该这样。

修行上有问题了就要指出来。修行就是认错、改错的过程。让你发现错误，改正错误，这叫善知识。否则，就不是你的善知识，更不是你的上师了。我们有一句法语：发现错误叫开悟，改正错误叫成就；发现了所有的错误叫彻悟，改正了所有的错误叫圆满。要让你开悟证悟，就要让你发现错误。我们这些凡夫根本不知道自己的错误，也不知道错在哪里。这是难点。

为什么说见性难，发现错误难？因为凡夫都有贪嗔痴慢疑等烦恼，其中的傲慢，就是不让你发现自己的错误，不让你发现他人的功德。如果你有傲慢心，就发现不了自己的错误和毛病；如果你有傲慢心，就发现不了他人的优点和功德。这样你永远无法改掉自身的毛病，永远学不到他人的功德，永远也不会有进步。人若想改变命运，就要改掉自身的毛病。毛病越少，命运就会越好；毛病越多，命运就会越不好。

很多人都是，到这问到那问，到处求神拜佛，做法事、佛事，就是想改变命运。但这都不是真正的改变命运的方法。你真想改变命运，就要改掉自身的毛病；要改掉自身的毛病，就要学修佛法。佛法里讲的这些才是真理、才是事实。你懂

得了佛理，才知道自己的不足、过错和毛病。你把佛法当镜子照自己，才能找到自己真正的毛病和问题，然后才能去改。要改正错误、改掉毛病就要靠佛法，这是改变命运唯一的方法。真想改变命运，就要这样做。在上师、善知识面前不能装。我们讲忏悔的时候讲，修行的过程就是忏悔的过程，有错误，有缺点，有毛病，就要忏悔，而且要不覆不藏，不能隐瞒。但是说起来容易，做起来难，一般人很难做到！

我们这些人就是愚痴。其实上师三宝什么都知道，如果我们还隐藏自己的缺点毛病，就是多余的。你所做的一切，都在上师三宝的意料之中。尽管这样他也不会舍弃你。因为众生、凡夫都有烦恼，造业很正常！如果没有烦恼、不造业的话，就不是凡夫俗子了。但是人都好面子，不敢说这些。为什么这样呢？没有别的原因，就是不好意思。其实也不怪你，对上师三宝来说，这些一点都不奇怪，很正常。

修行上有什么进步与成就了，可以跟上师、善知识说。有什么疑惑与问题了，也可以说。必须说，不说怎么能帮助你、救度你呢？要实实在在，有什么说什么。师徒之间不能互相欺骗，否则就是互相伤害了。我现在就是这样，因为我这个人比较直，讲的都是人的一些缺点和毛病，所以很多人不爱听我说法。

末法时期的众生，大部分都是虚伪的，就爱听好话，不爱听实话。但是你爱听也好，不爱听也好；你能接受也好，

不能接受也好，我就是这样，有什么说什么。人都是颠倒的，其实这些实话是最好、最大的帮助。有的人可能当下接受不了，但是过后明白了；有的人不用等到过后，当下就明白了。

工巧历算药等无量书，虽是方便缘起佛果因，

然此种种散乱静虑因，放弃所知即是吾忠告。

这个毛病也是，很多人都有。尤其是有一点学问的人，东看西看，东学西学，所知障特别重。“虽是方便缘起佛果因”，这些知识、学问也是一种成佛的因，成佛也需要学这些。“然此种种散乱静虑因”，“静虑”就是禅定，但是这样心容易散乱，影响自己的禅修。有的人觉得既然学佛了，就应该多看佛书，尤其是多看与自己修行有关的书，但是看的多了，知道的多了，障碍就多了。

若是你有能力分辨可以看，若是没有分辨能力，看多了就会变成障碍。为什么李炳南老师不让净空法师看别的书？就是怕对修行有影响。净空法师依止李炳南老师十年，没有看过别的书，没有听过别的法师开示。后来，李炳南老师开许了，什么开示都可以听，什么书都可以看，包括外道的。因为有一定的定力了。

我们在修行的道路上，两只脚还没有站稳，这样容易倒下去。所以，刚开始学法的时候，最好不要参学，不要广闻，要一门深入。现在我们学修的“净土与大圆满法”，要光盘有光盘，要书有书，什么也不缺。现在我们一共有十几本书，

都是相关的内容，你学多少年都学不完。其他的开示、法门不是不好，但是刚开始的时候听多了，对你没有好处。

八万四千法门都是脱离痛苦的方法，但都是根据不同根基的人而讲的。这就是佛法的妙处与特点。从低到高，不同境界，不同层次，佛法里都有。为什么要讲这么多法门呢？因为众生的根器、意乐不一样。若是没有一定的正知正见，没有一定的智慧与能力，很难分辨，很难把握。这里有很多了义不了义，在表面上、字面上看，好多都是冲突的、矛盾的。其实一点都不冲突、不矛盾，这是佛法的特点。

其实佛面对不同层次、不同根基的人，讲的是不同的内容。我现在就这个偈颂，怎么讲都可以。这里有不同层次的几个人，我可以有不同的讲法。和其它的学问、教育不一样，佛法是圆融的，诸法的真理是通达无碍的。佛讲世俗谛和胜义谛，怎么讲都可以，都是对的、通的，这叫佛法无边。

所以，没有一定的正知正见，没有一定的智慧，不要东跑西颠，不要学太多的东西，否则会影响自己，耽误自己，最终什么也得不到。心容易散乱，容易生起疑惑。学佛是要断疑惑的，你乱跑不但断不了疑惑，反而还会增加疑惑。学的东西多了，知道的多了，疑心就重了，成就就慢了。从今以后，不要东学西学，一门深入才能成就。

住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，

琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。

在家里的时候经常用各种东西装饰自己的房屋。在寂静的地方、在山上也不好好修行，又做这些事，还是希求世间八法。这样虚度此生，白白地耗费生命没有意义。其实世间的这些福报，都是无常的，虚假的，不可靠的。但是大家都不明理，总是做这些。在家里为了吃得好一点，穿得好一点，睡得舒服一点，整天摆弄这些东西，总想这里应该放什么东西，那里应该放什么东西，然后就去买。

到山上来不是为了解脱，更不是为了成就佛果，就是求世间的福报，为了身体、家庭、工作，都是有欲望，有所求的。有欲望就有失望。其实世间的这些福报不用求，你好好学佛修行，这些自然就有了，那才是真正的福报。若是你拼命赚来的，积累来的财富，都不是真正的福报。因为那是一种痛苦，你在积财、守财、失财的过程中都是痛苦的。

修来的福报不是这样的，因为没有特意求这些，也没有特意修这些，所以就没有积财的痛苦；因为是自然来的，他也不会在乎这些，所以也没有守财的痛苦。对一个修行人来说，黄金和牛粪是等同的，他不会执着，不会留恋，所以也没有失财的痛苦。他始终没有痛苦只有快乐，这才是福报。你们现在得来的这些，都不是福而是祸！这些财富不让你安心，不让你解脱。

拼命地积财，那么痛苦烦恼，然后再守财。有财了，心里又不踏实了，钱越多压力越大。拥有的越多，心里的烦恼

越多，最后还要失去。失去也是一种苦，舍不得，放不下也是苦，始终都是苦。所以不应该追求这些东西，应该追求解脱，好好学佛修行。这样世间的福报自然就有。不用管，来就来，走就走；有就有，没有就没有。这就是修行人的心理状态。但是到那个时候，什么都会有。火点上了，灰自然就有，虽然我们要的不是灰，但是也会有。

“琐事令自人生虚耗因”，大家都要好好地考虑考虑。我们从小到大，所做的一切，就是为了世间的这些琐事，有意义吗？得到快乐幸福了吗？“断尽诸事即是吾忠告”，这些世间的琐事要全部放下，好好学佛，好好修行。这里说的放下，是心里放下。不是不让你做这些事情，也不是不让你工作，而是教你在做这些事情的时候，心里不能有贪恋，不能有执着。这些偈颂多殊胜啊！大家一定要记在心里，好好地对照自己。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（十）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天继续学修龙钦巴大士的《三十忠告论》，这里面讲的都是佛菩萨的一些行为。我们作为修行人，尤其是作

为大乘修行者，这些佛菩萨的行为都是我们应该有的。但是一定要等到时机成熟的时候才可以。若是机缘不成熟，盲目地做这些事情会造业。这不是一般的业，而是非常严重的恶业。如果相续没有成熟，出离心、菩提心没有生起，不能去做这些事情。不然表面上是修行，实际上是造业。

首先要修出离心。出离心是保护自己的。若是没有出离心，会贪着或生起其它一些烦恼，染污自己的相续；没有出离心很难把握自己，保持清净。没有慈悲心、菩提心，不能利益众生。发心，尤其是发菩提心，是真正的利他之心。行为不重要，重要的是心。发心就是力量。我们现在也做很多利他的事情，很多时候也会去帮助他人，但是不能真正地利益他人。结果自己起烦恼了，众生也起烦恼了，都造业了。利益众生的事情是我们必须要做的。但是没有出离心、菩提心之前，最好先不要做。先管好自己，修好自己，度好自己，然后再去利益他人，度化众生。这是有过程、有次第的。

有些人会有疑虑："我为什么不能有利他心，不能去帮助别人呢？"因为你盲目地去帮助别人，不但会伤害自己，也会伤害众生。现在社会上也有很多这样的人，发的是好心，做的是好事，结果却变成坏事了。所以我们一定要如理如法地，按照程序，一步一步地来。

做这些直接利他的事情本来是好事，但若是你发心不到位，或者没有这个能力，就会变成坏事，不但不能自利利他，

反而会害己害他。做任何事情都要认真，如理如法，不能虚假，不要轻易、盲目地做。这些都很重要。

其实《三十忠告论》对我们每个人来说都非常重要。不管是哪一个层次，哪一种根基的人，都需要这样的教导。有些人可能会觉得："这里讲的都是一些法师、上师的行为，与我们无关。"不是这样的，这些与每个人修行人都息息相关，每个修行人都需要用这些教言来对照自己，按照这些教导学修，进而改变自己。

尤其是你们这些居士，非常愿意做这些利他的事情，有的还非常着急。这不是着急的事，慢慢来，缘分到了自然就有机会了，就像瓜熟蒂落一样。若是自己的善根、福德、机缘都成熟了，庄严的道场，具足善根的眷属，包括世间的名闻利养，自然就有了。这些殊胜的机缘都是可遇不可求的，可以说是上师三宝给你安排的，也可以说是自己修来的。到时候都会有，不要着急！

修行是修心，修一颗非常安宁、稳定、清净的心。在任何时候、任何场合、任何情况下，都不紧不松。无所求，无所得，无所失，没有患得患失。这种特别安详的心态，才是真正的轻松自在，才是真正的解脱。

求世间法是一种障碍和束缚，求出世间法也是一种障碍和束缚。那种究竟的心态和状态就是无得无失。所以说心很重要，相续很重要，相续一定要成熟。如果修行不到位，这

些本来是好事，是很大的善事，对众生非常有益的事，但因为相续不成熟，发心不到位，都会变成恶业，会害人害己。

现在有些修行人，学佛修行不按次第。若是有出离心了，把世间的一切法都看破了，放下了，不会生起贪着心。即使再有名利，再有财富，再有地位，也不会染污自己，束缚自己。出离心是保护自己的，先要看破放下，看透看淡，对世间的一切，包括名闻利养不起贪念，不起贪着，把出离心的盔甲穿上，拿着菩提心的宝剑，保护自相续不被染污。有慈悲心、菩提心了，才能真正利益他人。

我和大家讲过，我不靠别的，只靠清净的愿力。清净的愿力就是菩提心，这个力量无与伦比，可以超越一切！有清净的愿力才能真正弘扬佛法，才能真正利益众生。之前，即使再有学问，再有势力，也利益不了众生。有名气，有势力的人很多，但是他们不能利益众生，不能解决众生心灵上的烦恼与痛苦，只能解决一些暂时的问题。

我们讲过，世间人的千言万语不如开悟者的一句话！因为力量不一样。这是一种心心相通、心心相唤。要感化人，就要感化心；要感化心，就要靠心的力量，心和心是相应的。通过物质或其它的东西，感化不了人心，即使能感化也是暂时的、假的。“唯心所现，唯识所变。”都是心的显现和游舞。心才是真的，其它都是假的。

我们现在所认为的这个“心”不是心，而是心的一种作

用。那么心在哪里？心到处都有，法界就是心。我们见闻、觉知，所知的这些东西都是心。世上只有一颗心，没有别的。很多续部里讲，心叫“普作”，“普”是普遍，“作”是造作。就是心来制作的。所以都是心，都要靠心，靠一颗清净的心——菩提心。菩提心是完全清净的，若是不清净就不是菩提心了，靠菩提心才能真正利益他人。

虽以精进博学净行等，某种功德纵然已超越，
贪执何法自心受缚故，不堕边执即是吾忠告。

“精进博学净行”，就是在表面上修行很精进，明白的道理也很多，行为与戒律也很清净。“某种功德纵然已超越”，某种功德虽然可以说是很圆满，“贪执何法自心受缚故”，若是没有断除这些贪着，若是去执着这些法与功德，自己的心就会受到束缚。

所以，修行要保持适度。很多人都特别着急，有的求福报，有的求健康，求不到着急；有的求解脱、求佛果，求不到也着急。有的担心身体，有的担心工作，有的人害怕不能往生，不能成就。越着急越不行，越求越得不到。就像我们现在讲往生，很多人，尤其是年纪较大的一些居士总担心：“我现在修大圆满，若是修不成，死了怎么办啊？是不是不能往生啊？是不是还要六道轮回啊？”这就是给自己制造障碍。这种人根本没有修行，也不会修行。

为什么这么说呢？因为能不能往生，不是你的事。你已

经把自己的身口意都献给上师三宝了，他们自有安排。上师三宝无处不在，哪里都有；无所不知，什么都知道；无所不能，什么都能做到。你还是没有深信，怕到时候阿弥陀佛不来接引你，怕到时候不能往生西方极乐世界。其实，如果你没有这种挂碍、担心，没有这样的忧虑才能往生！

往生是心要往生。心要往生，就是心要解脱。什么叫心要解脱？心里的疙瘩都解开了，没有疑惑了，就是心解脱了；心解脱了，就是往生了。就是心态调整不好，总担心、顾虑。这种心态要放下，放下就能往生。刚才讲的上师三宝无处不在，无所不知，无所不能，这也是让你解脱的一种方法。若是你深信了，心就安定了，清净了，这本身就是解脱，就是往生。这叫往生。我们就是不相信，没有一个坚定的信念。这种坚定的信念本身就是一种力量，靠这个力量才能断除心灵上的障碍。

有坚定的信念，有具足的信心很难啊！其实，如果你不担心、不害怕，就能往生。越担心越不能往生，越害怕越有事。还有人说："我是修大圆满的，我要即身成佛！我要度化众生！"又着急了。什么叫大圆满？就是一种心态，就是要万缘放下。如果没有放下，怎么能成就大圆满呢？求世间的福报也是一样。

为什么总是放不下，总是患得患失，总有这些挂碍、恐怖、烦恼呢？就是已经得到的怕失去，没得到的怕得不到。

其实不是这样的，真正放下了，没得到的就能得到，已经得到的永远不会失去。希望遇到，害怕遇不到，不愿意遇到却遇到了，这都是痛苦。爱别离苦、不欲临苦、怨憎会苦、求不得苦，这是四种支分苦。我们是颠倒的，放下了才能得到，随缘了才能顺利。你为什么不顺利？就是没有随缘，总是攀缘，这样就不会顺利。即使顺利了也是暂时的，不是恒常的。

这些福报也是一样，不求才能得到，不管是属于世间的，还是属于是出世间的，都不能求，否则都会变成修行上的障碍。表面上挺精进，守持戒律也很严格，觉得很清净，但是心态没有放下。什么叫戒律？戒是净，净是不染，若是你心里有障碍，有烦恼，还是有染污，还是没有受戒。现在有的人特别执着受戒，认为自己要守住戒，要远离、躲开这些事。能躲开吗？这种受戒是一种束缚，一种控制。

真正的持戒应该是一种放松，一种解脱。虽然表面上很清净，受持得也很严格，但是很辛苦，很痛苦，这样受戒没有多大意义。虽然明白很多，讲道理都是滔滔不绝，出口成章，一套一套的，但是一个也没有做到。这样没有用。

佛法不是讲给别人的，是用来改变自己的。有的人很精进，早晚课一样不落，看书看得眼也花了，头也疼了。过度精进也是一种障碍，有的人就是这样执着。其实这些教言当中的任何一句话，就够你修的了。但是你翻啊翻，翻了好多页，也不知道看的是什么，然后这本书就看完了。这不是看

书是翻书。藏地有翻大藏经的，不用念，只翻页就可以了。你们这样也是翻书，不是读书，这本书翻过去了，然后又开始翻下一本，没有用。这样对法的执着会越来越强，会增加一些烦恼。所以说学佛修行要不紧不松。其实看太多的书，也不是特别重要。主要是听闻、思维、修持，每一句话都要牢记在脑子里，融化到血液中，落实到生活上。这叫闻思修。

每一句话都记在脑子里这叫闻。只是听一听，讲法结束了，一句话也没记住，这不叫闻。看了很多书，一句话也没记住，这也不叫闻。闻是要记在脑子里，就像录音机一样，你要录下来，过后才可以放。若是没有录下来，过后怎么放啊？你们闻法的过程就是在录像、录音，过后要放的！其实我们这个脑子就是一台高档录音机，它能储存好多东西。

思维是反复地想这些道理，然后将它们融化到血液中、相续中。修是落实到生活中、工作中，把我们的一举一动，包括每一个起心动念都变成佛法，变成修行。这样才会受益，之前没有意义。这里讲得很清楚！

种种伏胜令受雷雹等，虽思能调难度之事业，

焚烧他续自入恶趣因，当居卑处即是吾忠告。

这也是佛菩萨的一种行为。就是通过一些咒力或法力，调伏那些刚强难化的人。种种伏胜，下冰雹、打雷这些方法，通过一些仪轨或是咒语也能做这样的事情。自己认为是在调伏难度化的众生，是一种调伏众生的事业。但实际上，“焚

烧他续自入恶趣因”，焚烧他人的相续，这样容易让他人生嗔恨心。若是你没有这个能力，不能度化他，就不能搞这些。不然会伤害他人，他人会生起嗔恨心等烦恼。嗔恨心如火，会焚烧他人的相续，自己也会种下趋入恶趣的因。

通过一些咒语或法力能调伏，能做一些事情，但是没有意义。在发心没有到位的情况下，不能轻易做这些事。不然互相只有害没有益。我们的传承在这方面要求的非常严。每个众生的根基不一样，有的需要软一点的方法，有的需要硬一点的方法。佛像有寂静的显示，有忿怒的显示，也有慈悲的显示，有这些方便，但是不能随便用。在不能利益众生的情况下，不能随便做这些事情，否则就是随便伤害众生。

典籍教言以及记录等，虽聚种种所需深义书，
若无修持临死书无利，当观心性即是吾忠告。

“虽聚种种所需深义书”，在表面上听法、做记录、看好多书，收集很多殊胜的法宝，“若无修持”，但若不修持的话，临终时都是无益的，对你没有帮助。所以光闻思也不行，也要修持。光靠法本、法物不能解脱。

“当观心性即是吾忠告”。“心性”就是心的本性，就是要明心见性。虽然收集了很多书，也有很多记录，但若是不修持、调伏、降伏自己的心，不改变自己的相续，不修这颗心，不明心见性的话，没有多大意义。临终的时候不能利益你。所以修持很重要，要对照佛法，改变自己，要实实在

在，落实一个算一个，慢慢来，这样才能成就，才能解脱。

佛法一定要融入到相续中，修行一定要融入到生活中。将相续变成佛法，将生活变成修行，才是真正的修行，这样才能解脱，才能受益。现在我们好多人不是这样的。佛法没有融入到自己的相续中，没有用佛法来改变相续。修行没有融入到生活中，生活没有变成修行。如果把生活变成修行了，在生活中你不会有压力，不会有烦恼，也不会有痛苦。

所以，若是真想学佛修行，解脱成就，就要老老实实，脚踏实地，不再虚伪，不再盲修瞎炼。盲修瞎炼还不如不学不修。不如法的修行，佛法也会变成恶趣的因，会用佛法造业。这几天讲的都是用佛法造业的行为，表面是修行、利他、做上师三宝的事业，实际上都是造业，害人害己。不要这样，真的，如果修学不如法，就别学别修了。

佛门常开，有缘之人能进来，无缘之人永远都进不来。佛教不勉强人。若是你真能学修，非常欢迎，非常随喜，否则，不劝也不勉强。我希望无缘的人不要来，没有必要来，来了只会造业，不会有任何的功德和意义。这是道场，道场里只能有“道”，只能有佛法、正法，不能有别的。在这里聚会的都是道友，同修道友之间只能有修行上的交流，不能有别的。否则就会造业，这样还不如不来，不如不学。不来、不学你只会犯错，但是不会犯罪。若是你到这样一个严肃的场合、殊胜的地方，不遵守戒律，表里不一，就会犯罪！犯

错是正常的，犯罪不应该。作为凡夫没有办法不犯错，但是没有必要去犯罪。

在这里若是能表里如一，如理如法地修行，你所得到的利益、功德不可限量，能解脱，能成就。不仅能度自己，还能度众生；不只自己能解脱，还能让众生解脱。这个利益不是一般的利益。但是有利就有弊，大家一定要注意，好好做。若是有不足的地方，要统统地忏悔，通过忏悔都能清净。我不希望人太多，只希望大家能如理如法地学佛修行。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（十一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里继续学习龙钦巴大士的《三十忠告论》。《三十忠告论》里讲的句句契机契理，对我们有很大的启发。大家要珍惜法宝，好好地学修。

一缘修时讨论与觉受，著作论典唱诵道歌等。

虽是力显而增分别因，当护离心即是吾忠告。

“一缘修时讨论与觉受”，一心修法的时候会有一些感受和觉受，有的人就贪着这些，然后到处跟人讲述、讨论。“著作论典唱诵道歌等”，写一些感受与论典，唱诵一些道

歌与觉歌。“虽是力显而增分别因”，自认为这是一种自然流露、觉受显现的力量。但是，若是发心不到位的话，都是增加分别念的一种因素。所以，不要到处去说这些。

其实，功德是要隐藏的，不是要宣扬的。我们在一心修行的过程中，如果有一些觉受，在没有必要的情况下，不要跟谁都说。不要给那些邪魔外道透露自己这些小小的进步或成就，容易着魔。根本不知道什么叫佛，什么叫菩萨，还到处说：“我看见佛了，看见菩萨了。”你所看见的佛和菩萨，是有形的还是无形的？听你的口气，你看见的佛菩萨好像是有形的。有形的就不是真正的佛菩萨，真正的佛菩萨是自性的佛菩萨。

如果是明心见性了，才是见到佛，见到菩萨了。没有明心见性之前，你还是没有真正见到。你所看见的这些像或光，或者其它的显现，不好说是佛的化现，还是魔的化现。它很有可能是魔的一种幻化。在这样的情况下，你很难把握自己的心，你会执着、分别，这样就变成魔了。只会增加你的分别、执着与妄念。若是你能把握住，知道这是自心的一种显现，或者是佛菩萨的一种幻化，同时消灭了你的分别、执着、妄念及烦恼，这就是佛菩萨的事业了。

也确实有这样的情况，有时候会看见一些东西。有时候看见光了，或者看见佛菩萨的像了，但这不是真佛，不是真正的菩萨，也不是真正的佛光。真正的佛光在自性中。那种

本具的光明与智慧叫佛光，它遍满整个法界！无量光，无量寿嘛！真正的佛光是无量无边的。

一个大劫就是一个刹那，一个刹那也可以是一个大劫。我们每天都在念《普贤菩萨行愿品》，“一尘中有尘数刹”，整个法界也可以是一粒微尘，一粒微尘也可以是整个法界，它们是一体的。这都是一地以上的菩萨和佛的境界。手掌和法界也是等同的。孙悟空为什么没有逃出如来佛的手掌心呢？因为如来佛的手掌和法界是一体的。若要逃出如来佛的手掌心，就要逃出法界，那是不可能的。神通再广，能力再大，也不可能逃出法界。所以孙悟空最终没有逃出如来佛的手掌心。

有一点点的感受或觉受，看见一些比较有意义的景象的时候，不要去分别、执着，这些都是假象。好多人就是爱谈论这些，特别在乎这些。听别人说：“我看见光了，看见佛了。”自己心里就着急了：“我怎么看不见呢？”要见佛、见菩萨、见光，就要见自性的佛，自性的菩萨，自性的光，那才是真的，其他的都是假像，不要执着。

“而增分别因”会增加自己的分别和执着。有些人在一心学修的过程中，也会体悟到一些道理，但是都不全面，所以别急着做论典。做论典是有要求的，不是谁都可以做的。最好要明心见性，面见本尊，现量自性，精通五明，然后才可以做论典。

经论，论排在经的后面，很了不起啊！你做笔记，写一些自己的感受可以，但这不叫论典，做论典是不可以的。其实我们凡夫的思维是不可靠的，不稳定的。你现在认真研究、了解的时候，也会生起一些定解，但这都不是真正的定解。再过一段时间，看来看去，讲来讲去，飘忽不定，又会变的：“哦，原来那个还不对，应该是这样的。”

要现量自性，也就是明心见性；然后要面见本尊，精通五明。这个要求不一般啊！在没有达到要求，没有具备条件的情况下，急着做论典会造业的。你做论典后去流通，会误导很多众生，这也是一种毁坏法身，罪过特别大，不是可以轻易做的！

我们说的“讲、辩、造”，“讲”是讲经，按照佛经认真讲，相对来说这个要求不是很高，但也不是谁都可以讲的。“辩”是辩论、辩经，也不是谁都可以做的，这个要求比讲经高。前面这两个都不是很严格。最后是“造”，就是造论典，这个要求特别高，特别严格。为什么呢？因为利益众生最可靠的就是这些著作、论典。随便、轻易造论典，容易误导众生，伤害众生。其实佛也讲过，讲经、辩论的含义和内容不一定千真万确，也不是最可靠的，最可靠的是著作与论典，是经过仔细思维而编写的。

现在有的人也能唱诵道歌，也能写些东西，但是这和自性中自然流露的东西完全不同。自性流露必须要开悟证悟。

不然怎么能自性流露呢？这些道歌、觉歌都是能够利益、感化众生的。虽然我们听见的是歌，看见的是舞，但是里面有一种无形的、看不见的东西，这就是加持！这是种力量，不可思议啊！

我们看密勒日巴唱的很多道歌、觉歌，还有我们经常唱诵的持明无畏洲造的《金刚歌》，都有不同寻常的加持力。有时候唱诵《金刚歌》或者忆念它的内容和含义时，好多有缘众生都会泪流满面。因为它本身就有一种看不见、摸不着的力量在里面。

“当护离心即是吾忠告”。还是要守护出离心，不要好高骛远、一步登天。功夫下到出离心上，暂时不要考虑其它的，先观察自相续，在相续中有没有生起出离心？在相续中若是没有生起出离心，别的都是假的。觉得自己能唱觉歌了，或者能造论典了，或者是面见本尊，看见佛菩萨了，或者是开悟证悟，明心见性了。不可能！如果连出离心都没有生起来，怎么能明心见性，面见本尊呢？怎么能流露觉歌和道歌呢？这都是魔的化现，都是魔力。

好多人不观察自己是否有出离心，只知道希求、贪着这些东西。到寺院参加法会的时候也是，不去找自性的东西。“啊！今天出现佛光或者彩虹了，某个佛菩萨显现了！”就说这些。一到寺院、道场，就开始望天空，看东边看西边，就是想见佛光，见佛菩萨。往外找找不到，往外求求不到，

这些显现都是假的。往外找佛菩萨，往外求成就、求解脱、求加持，都属于外道。佛法是一种健康、圆满的教育，但是有些人把佛法弄变味了，把佛教和外道混为一谈了，把佛法变成一种迷信了。

皈依三宝，是指皈依佛、皈依法、皈依僧。通过这些方式，最终要皈依自性三宝。佛法僧是一个对境，一个所依，起一个提醒我们的作用，没有别的。通过佛像让我们找真佛，通过佛经让我们找正法，通过僧众让我们找真正的僧宝。自性三宝，就是我们本具的净、正、觉。我们的本性是净而不染，正而不邪，觉而不迷。

我们很多时候也供佛像、拜佛像，但那不是真正的佛。有时候我们也供经书、拜经书，甚至皈依经书，但真正的法是自性。我们也会供僧、拜僧，但这些都是所依，是一种对境，起一个提醒的作用。

真正的佛是觉而不迷，真正的法是正而不邪，真正的僧是净而不染。僧代表戒律，戒律本身是净。我们现在也持戒，在表面上很用功、很刻苦、很精进，但是相续被五毒染污了，根本不清净，实际上并没有持戒。真要持戒，就要保持内心的清净。

佛法僧，佛是觉，法是正，僧是净。我们的思想、见解、言行都要正，否则就没有佛法了。我说过，学佛就是规范思想，规范行为，是一个转变、纠正的过程，除此之外没有什

么可修的。法要融入相续，法和相续要结合。这是什么意思？就是思想、见解要正不能邪。

心是根，言行都是由心来主宰的。若是心不正，言行也不会正；若是心正了，言行也会正。其实在言语上、行为上没有真正的佛法，真正的佛法在心里。正知正见就是佛法，它是对治邪知邪见的，是对治烦恼的，是对治我们这些不好的习性的。正知正见与邪知邪见是冲突的，不可能在相续里共存。一心不能二用，若是你的相续里有好多的邪知邪见，就没有有正知正见；若是没有正知正见，就没有佛法；若是没有佛法，就无法改变自己。

我们虽然学佛好多年了，但是常常怨天怨地，怨东怨西，怨佛怨上师："佛说某种法有何种功德，上师说某个咒语有何种功德，我也学也念了，怎么还不好呢？怎么还没有解脱呢？"佛讲的、上师讲的是法本身的功德，能不能得到是你自己的事。若是你的相续和法不相应，法和相续脱节，法没有融入到相续中，修行没有融入到生活中，修行和生活分开了，甚至有冲突了，那就难了。

我们在修行的过程中，也会有一些觉受，但那是偶尔的、无常的，不是成佛了。真正的佛、真正的三宝是本具的、原有的、恒常的、不变的，和法界是一体的。

皈依最终要皈依自性三宝。外在的这些形式都是一种所依，仅仅起一个提醒的作用。我们是通过外在的形式，来激

发内在的智慧。如果只做形式上、表面上的文章，是没有多大意义的。比如说磕头，它有很多含义，我们通过每个动作，能启发内心的正念、善念或者觉醒，这样才起作用，才有意义。若是没有激发自己内在的智慧，只是不停地磕，把自己搞得特别辛苦，今天磕一百零八个，明天就磕一百个了，后天又少了，过几天就不了了之了。

有些人非常勉强，把磕头当作一种任务去完成，因为自己在学佛修行啊；只追求数量，给自己增加压力，觉得磕到了十万遍，肯定会有很大的变化与收获。满怀期盼地磕啊、磕啊，把额头磕破了，两个膝盖也磕破了，身体也瘦了，十万遍终于完成了。但是相续没有变化，生活也没有变化。然后就怀疑了："怎么回事呢？我怎么一点变化都没有呢？"身上的病一点都没好，心脏跳得更厉害了，血糖更高了。家里的事情越来越多了，老公不理解，孩子也不听话，事情都赶到一起了，还要修其它的法，就彻底没有信心、动摇了。

修加行不是没有数量上的要求。可我现在为什么不要求呢？因为不敢要求！就是怕有些人只追求数量，忽略质量，最终得不到利益，然后生起邪见。所以我要求大家慢慢来，先明理，这个很重要。明白道理了，然后再如理如法地磕，磕一个算一个。其实顶礼也不是只用身顶礼，还有意顶礼和语顶礼。五体投地，念偈颂，念发愿文，忆念上师三宝的功德，这都是顶礼。

刚才讲的这些都很重要，但是最重要的是出离心，它是一切修法的基础。

心生分别之时直视要，已得定解之时安住要，

修行安住无修是为要，修习无散即是吾忠告。

这是最最殊胜的一个偈颂，“心生分别之时直视要”，这里讲的是大圆满的见、道、果。生烦恼的时候不要直接去消灭或降伏它，烦恼本身也是缘起法，也不离佛性，它的自性也是佛，也是智慧。烦恼生起的时候，就看它的面目、本性。你认识到它的面目、本性是智慧了，烦恼就转为智慧了。这就是烦恼转为菩提的意思。烦恼本身就是菩提，就是智慧，五种烦恼就是五种智慧。如果你认识不到，它就是烦恼；你认识到了，它就是智慧。当烦恼生起的时候，你能够看到它的本来面目，就是智慧与菩提了。所以在大乘里，在密宗里，尤其是在大圆满里，不怕起烦恼，也不怕生妄念，起一个烦恼就能显现一种智慧，生一种妄念就能见到一位本尊。

妄念本身也是佛，最终是无舍无得。没有什么可舍的，也没有什么可得的，包括烦恼都不要舍掉。一切清净圆满，这叫大光明。没有好也没有坏，没有舍也没有得，一切平等，这个时候才会彻底放下患得患失等分别念或妄念。

“平等”这个词说起来容易，做起来难。真正做到平等就要见性。诸法在性上是平等的，都不离缘起，都不离性空，都不离大光明，所以说是平等。在佛典里有一个比喻，讲的

是到金洲，那里只有金子没有别的，找不到其他东西。一样，最终的时候都是平等的，都是清净圆满的，没有不好的也没有好的，那些分别念都消失了。我们以语言来表达的时候就是这样表达，其实这个好也不存在，为什么？因为没有不好也没有好，好和不好是相对立的，所以这个境界就是没有那样一个分别取舍的状态。

没办法，不可言不可喻。我们现在用语言根本无法表达，只有通过修行，最后才能领悟。像哑巴吃糖块一样，哑巴吃糖块时知道味道，但是说不出来。一样，你真正能够领悟的时候，自己知道那种感觉、滋味，但是说不出来的。这个境界很高啊！

“已得定解之时安住要”，这可以说是大圆满的“修”。已得到定解，真正能够领悟的时候，安住于那个状态中不离开。安住是自然安住，不是作意，作意安住不叫安住。

“修行安住无修是为要”，没有什么可修的，没有什么可得的，无修无得，保持自然放松就行了。“安住”就是心安住于所见到、领悟到的那种状态中。“无修”就是没有可修，也没有可得，一种自然的状态。

“修习无散即是吾忠告”，不能有散乱之心。但是你特意安住安不住。凡夫的心就像一匹脱缰的野马，直接抓它抓不住。不要追它，让它自己停下来，然后再慢慢地抓它。在大圆满里讲的很清楚，心不追随过去，不迎接未来，不执着

现在，这叫自然安住。不去想，不去执着，心自然就能进入到本觉的状态中了。就像风刮的沙一样，风一停，沙自然会落到地面上。自己不作意，心自然就安住，就不散乱了。

我们往内观察这个心，其实它一刹那也没有停止过，包括晚上睡觉的时候也不停止。我们现在为什么没有得到真正的轻松自在呢？因为我们的心就像个流浪的孩子，没有找到妈妈，没有找到家。我们现在学佛修行，就是让它找到归宿，这样才会安宁，才会脱离痛苦。

轻松自在不是刻意的，而是自然的。什么叫轻松自在呢？比如说，我们做恶梦了，梦见被老虎追，快要被吃掉了；或者被敌人追，快要被杀掉了。这时候特别害怕、着急，满身是汗。但是突然醒了："啊！原来是梦！"心立刻变得安宁、轻松了。同样，我们现在做的是白梦，从白梦中醒过来的时候，也应该像从恶梦中醒过来一样。

现在家里出什么事了，孩子不听话了，老公不理解了，身体不好了，单位领导不是很高兴了，各种矛盾、冲突出现了，心里烦恼不堪。这个时候就是做恶梦嘛！若是你从这个恶梦中突然醒来了，才知道："噢，原来这都是佛讲的如幻如梦，是一场梦。"这样就彻底解脱、轻松自在了。

人都有这个欲望，刻意让自己轻松一点。譬如，到公园转一转，到某个圣地看一看，让自己轻松一下，但是却无法轻松。因为要坐火车、坐飞机，这个过程中又会遇到很多事

情，心里又起烦恼。到了圣地或旅游景点的时候，看这个不顺眼，看那个又不顺心，然后心里又起烦恼了。最后，没有得到轻松自在，愁眉苦脸地回来了。别人问："这次旅行怎么样啊？""还行吧！"其实还是不行！

现在很多年轻人都说："我要自由自在，我要轻松快乐！"然后不听父母的话，不听老师的劝告，把自己打扮得人不像人、鬼不像鬼的，到处逛，整天泡酒吧，喝酒跳舞，想得到轻松自在。但是哪里有轻松自在啊，烦恼痛苦得不得了。几天、几个月以后，活不下去了，跳楼了或者喝药了。

轻松自在是一种自然的状态。你觉悟了，自然就轻松了。你一定要从恶梦中醒过来，不然还会着急的。如果你能从梦中醒过来了，就彻底解脱了。若是真想解脱，真想轻松、快乐、自在，唯一的方法就是学佛修行。除此之外，没有别的方法可以解决根本问题，因为别的方法都不是究竟的方法。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三十忠告论》讲记（十二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们继续学习龙钦巴大士的《三十忠告论》。前面那些偈颂很重要，但是最后的这两个偈颂更殊胜。

空性之中行持诸因果，证悟无作护持三律仪，
无缘大悲精进为利众，二资双运即是吾忠告。

“空性之中行持诸因果”。这里讲的空性是诸法性空。但在这种空性之中，也要行持诸因果。现在很多人没有真正明白空性。如果你只修空性，不取舍因果，也不是正道，也是修偏了。所以我们要有空性的见解，也要仔细地取舍因果。诸法是空的，空是没有的意思。但是这个“没有”不是我们凡夫所想象的“没有”，这个“没有”和“有”是一体的。这个道理就是在心经里讲的：“色即是空，空即是色。色不异空，空不异色。”诸法是空的，但是缘起的作用不空，所以我们取舍因果要更加严格、仔细。

“二资双运”，不能认为是空，就不取舍因果，不去修行，这两个要修双运。其实你明白空性这个道理以后，会更精进，更深信因果。因果法则本身也是空性，因为是空性才有因果，因为是因缘果报，所以都是空性。它们两个是相辅相成的。因果是不空的，缘起是不空的，但这个“不空”，不是真有，也不是实有。这是最高的一种见解，也是诸法的事实真相。其实这个很难把握。若是你把握住了，就成就了；若是把握不住，就会生烦恼，就要六道轮回。我们讲放下和放弃，这两个也是双运的。放下不放弃，这就是双运。你放下了，才不会放弃；若是你放不下，或者没有放下，就一定会放弃。你认为“我没放弃”，其实就是放弃。没有放下就

是放弃，放下就是不放弃。这也是双运的，也是一体的。

我们现在用简单的话来说叫缘起性空：性空不离缘起，缘起不离性空，性空和缘起是双运的、一体的。刚才讲的放下和不放弃也是双运的、一体的。我们若是仔细地了解，就容易明白这个道理。你要放下，但不要放弃。这个不放弃是永恒的。我们现在的不放弃是暂时的，暂时不放弃不等于不放弃，死了还得放弃。所以暂时的东西都是假的，不是真的。现在你认为你没有放弃责任、没有放弃义务，但是我说你已经放弃了。因为你这是暂时的，不是永恒的。

佛为什么说众生愚痴、颠倒呢？就是因为这么简单的道理我们都不懂，这么容易的事情我们都做不到。其实我们真的放下了，已经得到的不用放弃，尚未得到的就能得到。

其实放下是一种心态，一种觉悟，一种智慧。你真正开悟了，有了这个智慧了，就放下了，就什么都不用放弃了。因为这个时候法界就是你的家，所有的众生都是你的家人。你这个家就变大了，变得尽虚空遍法界了；你的家人也变多了，变得尽虚空遍法界了。哪里都是你的家，所有的众生都是你的家人，这样你就不需要放弃了。若是你执着于一个小范围的家，执着周围的几个众生为家人，可以暂时不放弃，但是到临终的时候，你不得不放弃，不得不离开。因为它不是尽虚空、遍法界的，不是永恒的。万事万物都是如此。

所以现在我们要打开胸怀，放开心量。我们有家没有错，

有家人没有错，有爱没有错，有这种心也没有错。但都是狭隘的，狭小的，不是尽虚空、遍法界的。“到处都是我的家，到处都是我的家人，我喜欢所有的众生。”当你有这种心量的时候，见了谁都会高兴，见了谁都会舒服。不管别人对你怎么样，你都会很平静。

因为你认为周围的几个众生才是自己的家人，所以你的儿女对你怎样都行，你对他们怎样都行。你为他们付出时，没有任何要求，也不求任何回报。不管他理解你，还是不理解你，你心里依然高兴。你将几十平方、几百平方米的屋子作为家，所以和自己认为的这些家人住在一起还行，跟别人住就不行了；在自己认为的这个家里住还行，挺舒服，在别的地方住就不行了。这叫分别、执着。佛要求我们不分别、不执着，要求我们断分别、断执着，因为这些是错误的。

几十平方大的空间，怎么是你的家呢？它若是你的家，这个家若是真有、实有的话，那么它应该永远不变。你搬家的时候，这个新的空间就不能是你的家，你的家还在原来的地方，不能变。但是你搬家以后，这个概念、执着又变了：认为现在这个新的地方又成为自己的家了，原来那个地方又不是了。家人也是一样，今天跟这个人结婚了，认为“这是我的家人。”很执着。但是过几天离婚了，跟另外一个人结婚了，这个时候，原先那个人就不是自己的家人了。

其实我们所认为的家与家人，都是自己认为的，都是自

己加上去的概念。现在我们肯定有一些暂时的因缘，通过这些因缘，认为这几个人是自己的家人。你的这个想法，只有你自己知道，你周围的几个人知道，其他人都不知道。我到你们家做客，我不知道他是你的家人，我也没有把他当成你的家人，所以对我来说，他不是你的家人。但是他已经把自己当成是你的家人了，然后对他来说，你就是他的家人。就是这样一个概念、一个分别念，没有别的。

你一生当中肯定搬过好多次家，那现在到底哪个是你的家？“肯定是我现在住的地方呗。”这些小家都是家，这是你自己认为的。那么我们到底有没有家？我们的家在哪里？可以说我们的家到处都有，法界就是我们的家。这是佛讲的平等，这样就没有分别，没有执着了，这叫解脱。若是不分别，不执着，你就不会在这里舒服，到别的地方不舒服了；跟这个人在一起行，跟别人在一起人不行了。这样，这些贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心等烦恼就都没有了。

没有烦恼就不会造业，不造业就不用轮回，不轮回就没有痛苦。我们因烦恼而痛苦地转，这叫轮回；以慈悲而开心、快乐地转，这叫利益众生，叫转世再来。佛菩萨因愿力辗转在六道中，不属于轮回，因为他没有苦。不苦就不是轮回，有苦就是轮回。好多佛菩萨都在地狱道、饿鬼道、傍生道，在人间或在天上。但他们不是轮回。“法界是我的家，所有众生都是我的家人。”你真的认识到了这些，你就开悟了。

你才算真正懂得佛理，证悟真理了。

我们现在连轮回都没有弄清楚，还说自己在学佛。如果没有深信轮回，怎么学佛？若是你真正懂得了轮回，深信了轮回，我们现在讲“一切众生都是你的家人”的这个道理，你一下子就能明白，就能接受了。无始劫以来，我们在流转轮回的过程中，无数次地互为父母，互为儿女。可能你会说：“自己的父母、儿女难道不是自己的家人吗？”那么你今生的父母和过去生的父母，你今生的儿女和过去生的儿女，有什么区别呢？若是你觉得有区别，那你就要承认，你去年生的儿女和今年生的儿女应该有区别。其实只是时间的差别，一个是在过去世中，一个是在现在世中，没有别的差别。

佛讲的都是道理，都是事实真相，佛法才是最究竟的科学。我们现在所讲的科学不叫科学，因为不可靠！今天这样判断，明天又那样判断；今天这样讲，明天又那样讲，没有讲清楚最究竟的真理。佛讲的都是最根本、最究竟的真理，佛的观念永远不会有被破除的时候。现在的科学是佛法的一种证明，都离不开佛讲的这些道理。

佛讲人有前世、来世，通过教证、理证都能说明。但人就是愚痴，事实摆在眼前还不相信，这叫业障。佛讲在六道轮回里只有苦没有乐，都是平等的、全面的。从不净的角度来讲，是平等的；从无常的角度来讲，是平等的；从痛苦的角度来讲，也是平等的。如果我们不开悟、证悟，六道轮回

都是不净的，都是痛苦的，都是无常的。

世上所有的一切，地位、财富、名气……都是暂时的、痛苦的、无常的。现在有，将来不一定有；今天有，明天不一定有。富人会变成穷人，穷人也会变成富人。在我们的阿赖耶识当中，都有这些因，当因缘成熟的时候，我们都会轮流扮演这些角色。所以佛讲，不要执着这些。

我们有时候会做穷人，有时候会做富人，有时候也会做一些有地位、有权势的人，有时候也会做街上的乞丐等等。所以很多大德高僧讲过，自己从来没有羡慕过世间任何一种福报。因为他明白，没有什么可羡慕的，我们曾经投生为各个道的众生，做过蚂蚁、苍蝇、蚊子，包括最不净的那些东西。现在在轮回的时候我们看不到，等到了彼岸的时候，就能看到了，都是在轮流做！

现在，尤其是一些年轻人，特别崇拜明星，一见到那些明星，就哭啊、喊啊……太愚痴了！这有什么啊？自己以前也当过明星，不只一次地当过明星，将来也会当明星。

现在的众生特别颠倒，特别喜欢有权有势的人，通过各种渠道和他们结识，拉关系。他人有权有势跟你有什么关系？他们现在威风，是在消耗福报，等福报耗尽了，就会堕落的。佛明确地说过：人要下地狱之前，会做有钱有权的人，会做明星、国王……因为福报快速地耗尽以后，好下地狱。就像是死刑前的囚犯，可以吃一顿美餐。然后几个月、几年

以后就会下地狱，感受无穷无尽的痛苦。现在暂时在享受，同时也在造业。

其实富人比穷人可怜，那些有权有势的人，比街上的乞丐可怜！因为穷人、乞丐，普通的老百姓没有能力做那些恶事。有权有势的人造业快，而且恶业深重，然后就堕落了。所以再有钱，再美丽，再有地位也没什么可羡慕的。所有的这一切，就像春天的花朵一样，快要凋谢了！

所以不要执着这些。有钱没钱一样，有权没权一样，有身材没身材一样，有文化没文化一样。世间的这些名闻利养，在生活、工作中，在对境面前，都是草做的矛，在关键的时候不顶用。不能降伏相续中生起的烦恼，不能熄灭内心燃烧的痛苦的火焰。

佛法才是甘露，里面有一种摸不到、看不见东西，这是一种强大的力量，它叫加持力。佛的学问，佛法的文化，和其它世间的学问、文化不一样。你在生活中、工作中遇到事情，遇到困惑的时候它能解决；你在相续中生起烦恼的时候，它能降伏；你在内心产生痛苦的时候，它能浇熄。这就是它的非凡之处。所以我赞同、欣赏佛法。其它的任何学问与文化，我都不在乎，因为那些都不能与佛法相提并论。你学问不是挺高吗？在生活中，在对境中遇到困惑的时候，是不是都解决了，没有烦恼了，没有痛苦了？

对世间的利益、福报没有一丝一毫的羡慕之心，这叫出

离心。这是一种明理，也是一种智慧与觉悟。如果明白了，到彼岸了才会知道，都是无常的、痛苦的。或者是痛苦的果，或者是痛苦的因。都离不开痛苦，都没有恒常不变的。

出离心不是勉强可以生起的，明理了以后，出离心自然就有了。那些大德高僧说，自己从来不羡慕属于世间的任何一种东西。为什么不羡慕？因为没有什么可羡慕的，这些都是不究竟，不圆满的，都是不真实，没有意义的。有些人总问："我怎么生不起来出离心呢？"一点都不明理，能生起出离心吗？我说过，你能把人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些道理都弄明白、搞清楚了，自然会生起出离心。"生起"是相续中自然就有的。你特意发不叫生起出离心。

有的人这样发心："我不能挂碍，不能贪着。"这不是生起出离心，这是控制自心。你要明白轮回、深信轮回；要明白因果、深信因果，才会生起真正的出离心。对这些道理，我不厌其烦地重复了很多次，但是很多人还是听不进去，到现在还不懂、不明白，还是茫然，这叫业障。

所以说明理很重要，首先要明理。为什么我总是讲经说法？为什么这么重视让大家听闻佛法？因为明理是根本。如果不明理，不懂佛理，到山上做这些事情，一点用处都没有！千里迢迢地来到这里，不能两手空空地回去。现在对我们来说，闻法是最重要的。这几天，我也有好多事情要做，但是为什么每天还特意安排时间给大家开示呢？因为闻法重要

啊！比任何事情都重要！

你们现在还是没有认识到闻法的重要性，仅仅为了一点小事，就不来闻法，不来听课了。若是这样，你到山上来就失去意义了！我希望你尽快下山回去！你们多不容易啊！一路跋山涉水，不顾一切地来到这里，却这样浪费宝贵的机会。干活谁都会，在哪都能干，这里有什么可来的？"我是来供灯的。"供灯不是最重要的，最重要的是通过这样的活动，让大家明白一些佛理。

真正要点灯，就要点亮自性之灯、智慧之灯。若是你不听开示，怎么能点亮智慧之灯呢？我们供酥油灯，可以说是一个象征，象征我们本具的智慧；也是一种代表，代表我们自性的智慧；也是一种警示，提醒我们回归当初。要是起不到这样的作用，你到这里来供灯，也没有多大意义。其实供灯是一种殊胜的开启智慧的方法。若是你没有通过这样一个形式，打开自己的心胸，点燃自己内心的智慧之灯，供灯就失去意义了。现在对我们来说，闻法是最重要的，比什么都重要。其实不愿意闻法的人，不是学佛人，更不可能成就。

放下和放弃是两回事，认真与执着是两回事。现在好多学者连认真和执着都分不清楚，还这样劝诫他人："要执着。"错了！要认真，但不是要执着，执着了不会有认真，不执着才会有认真。真正的认真是一种智慧。

有些人把随缘和随便也混为一谈了，一说随缘就随便

了。随缘本身是一种不放弃。你能随缘才不会随便，若是随便了就是没有随缘。能随缘就是不随便，这是一体的，也是双运的。按经典说就是“色即是空，空即是色；色不异空，空不异色。”性空就是缘起，缘起就是性空，这也是一体的。刚才我们讲的也是这个道理，放下和不放弃是一体的，双运的；认真和不执着是一体的，双运的；随缘和不随便也是一体的，双运的。要这样理解。

“证悟无作护持三律仪”。真正开悟、证悟后，是无作意。虽然你证悟了无作意，但这个无作意不是什么也不做，也不是没有取舍，而是更要护持三律仪。“三律”就是经、藏、论；“仪”就是别解脱戒、菩萨戒、密乘戒三戒。现在有的人认为，自己已经圆满了，什么都可以了，就不受戒了；认为自己已经成就了，达到那种无作意了，就不取舍了，吃喝嫖赌什么都做。现在这样的人不少。有些居士也认为：某人已经成就了，圆满了，怎么做都可以了。这是对佛法的曲解，佛哪有这样随便的？

“无缘大悲精进为利众”，无缘就是空的意思，空性和大悲是双运的。其实大悲的自性也是空的。“精进为利众”，在相续中生起无缘大悲的时候，就会更加精进地利益众生。“二资双运即是吾忠告”。“二资”就是智慧资粮和福德资粮。这里的空性是智慧资粮，行持诸因果是福德资粮；证悟无作意是智慧资粮，护持三戒是福德资粮；无缘大悲是智慧

资粮，精进利益众生是福德资粮。“二资双运”相当于人的两只脚，人走路要靠两只脚，要解脱成佛，必须也要靠智慧资粮和福德资粮，二者不可缺一。

《三十忠告论》一共有三十个偈颂，也是三十个忠告，这都是佛的教言，是上师的窍诀，也是龙钦巴大士对我们说的心里话。下面是结束语：

依止胜师亦闻深教授，有阅甚深经续观内心，

呜呼虽知无修自欺自，为我如我者说卅忠告。

“依止胜师亦闻深教授，有阅甚深经续观内心”，就是依止了殊胜的上师，也接受过规范的教育，也阅读过甚深的经续，也观察过内心。“虽知无修自欺自”，虽然遇到上师了，闻到佛法了，也学过很多经、续，也禅修过很多次，也观过内心，但是没有认真地学修，最终自己欺骗了自己。这是龙钦巴大士在自谦，也可以说龙钦巴大士是说给他自己的，也是说给我们的。

依止了殊胜的上师，闻到了甚深的法义，学修过很多经续等佛法，每天上早晚课，也在假装观察内心，实际上都是虚伪的。自己欺骗自己，没有认真用心，没有脚踏实地，实实在在地修行。每天从早到晚观过心吗？心一直在散乱，一刹那也没有停止过。你们不顾一切来到雪域，来到朗措玛寺，不容易啊！如果不认真学，不认真修，到山上来有意义吗？

我希望大家不要白来。我一直都是这个心态：我不希望

人多，只要能认真学修，哪怕人少一点也行。这里是道场，不学不修的人到这里来没有意义，我不欢迎。我为什么这样讲？是希望大家到这里来都有些收获。你们来了不好好学，我有什么损失啊，也不是我要下地狱；你们好好学了，我有什么收获啊，也不是我要成就。

很多人是颠倒的。我没有跟大家说一些花言巧语，有的人心里就不舒服了：“这个人怎么这样呢？我们从那么远的地方来拜访他，还说‘不欢迎’。”但是，如果你真有智慧，这是我对大家的一种关心，也是一种摄受。我希望你们不要两手空空地回去。每个人的根基不一样，机缘不一样，哪怕是有一点点的收获，有一点点的变化也算没白来。若是你们什么收获都没有，就这样回去了，我心里难过。

为什么要求大家都来闻法？若是真正能闻法、听开示，我相信佛的加持，历代祖师的加持，佛法的力量不可思议！虽然我是个凡夫没有什么能力，但是我靠诸佛菩萨、上师三宝、历代祖师的力量，能让大家得到所有的利益。大家要好好对照自己，烦恼习气不好改，学佛修行就是按照佛法，降伏烦恼，调伏习气。每个人都有烦恼习气，我们到这里来了只能看自己，不能看别人。我们都要拿佛法当镜子，多照自己的缺点和毛病，然后尽力改正。这叫有变化，有收获。

现在到处都在开法会，搞这样的活动。我不希望我们的法会也变成没有意义的活动。真的，人力、财力、筹备工作，

多不容易啊！这么多居士发心，准备了好多天！这些法宝和道场都不是自然形成的，凝聚了多少人的心血啊！但是都不珍惜，一点都不在乎。希望大家都向内好好地思维一下。

我到汉地学汉语的时候，已经三十多岁了，之前从没有接触过汉语，一个汉字不认识，一句汉话也不会说，特别不容易。你们不珍惜、不感恩，连一点这样的心态都没有，还算得上是修行人吗？连做人的基本标准都没有达到。我们为什么能有这样一个学修的条件？这是大家的帮助。所以我们经常唱《感恩一切》。不懂感恩的人，连基本的道德都没有；不懂感恩的人不是人，和畜牲没有区别。

由厌离心造此之功德，愿诸有情解脱得大乐，

三世诸佛菩萨圣者后，吾等随行愿成彼长子。

这是回向。“由厌离心”，厌离心就是出离心，就是为了能够生起出离心而造的《三十忠告论》。把这个造论的功德以及所有的功德回向给有情众生。“解脱得大乐”，希望他们能够解脱痛苦获得大乐。大乐是一种恒常的快乐。我们现在所感受的这些都不是大乐，也不是真正的快乐。解脱痛苦才能获得真正的快乐。

“三世诸佛”，是指过去、现在、未来的一切诸佛，还有很多的菩萨与圣者。“吾等随行愿成彼长子。”这是龙钦巴大士在回向，愿我等一切众生都能追随三世诸佛菩萨与圣者，成为他们的长子、心子。若是你真有善根，真有智慧，

这一句话就足够了。能继承佛、菩萨、上师的事业的心子叫长子，菩萨是佛的心子。菩萨和菩萨不一样，比如说文殊菩萨，普贤菩萨，他们都是佛的长子，因为他们是佛的继承者。我们有这样的愿吗？慈诚罗珠是龙钦巴大士的别号，龙钦巴大士有很多法名，这是其中的一个。

这个论典特别殊胜，希望大家一定要好好对照，好好学修。

功德回向：将讲法的功德，闻法的功德回向给一切父母众生，愿一切父母众生早日离苦得乐，早日证得大圆满的境界。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

菩萨宝鬘论

阿底峡尊者 造颂

梵语：菩提萨埵玛讷阿巴勒

顶礼大慈大悲观世音菩萨！

顶礼上师！

顶礼本尊！

远离一切犹豫心，一心精进修妙法，

远离昏沉懈怠眠，应当恒时精进行。

正知正念不放逸，恒时守护自根门，

日日夜夜三时中，再三观察心相续。

发露自己之过患，不觅他人之过失，

隐藏自己之功德，宣扬他人之功德。

当离侍奉及利养，恒时断求声誉禄，

明了知足少贪欲，已知恩德且报恩。

修持大慈大悲心，恒常坚固菩提心，

断除十种不善业，恒时稳固胜信心。

摧毁我慢嗔恨心，恒常具有谦虚心，

远离一切邪命活，当以如法而生存。

舍弃一切有漏财，当以圣财为严饰，

远离一切散乱境，依止殊胜寂静处。

时时莫出无义词，恒时言说谛实语，
若见上师堪布时，当发恭敬侍奉心。
若见具有法眼者，或遇初业众生时，
则当生起本师想。
若见一切众生时，当起父母兄弟想。
远离一切恶友伴，依止殊胜善知识。
远离嗔心不悦意，处处恒具欢喜心。
不贪内外一切法，当于无贪中安住。
贪欲不得善趣乐，亦能断尽解脱命。
何处若见胜法乐，对此应当常精勤。
最初无论办何事，起始若能成办彼，
则令一切皆圆满，否则彼二均不成。
恒时远离恶毒心，何处若起倨傲时，
尔时摧灭此我慢，忆念上师之教言。
若生怯弱之心时，则当令自心坚强，
修持彼二为空性。
若遇贪嗔之境时，当观犹如幻化术。
若闻逆耳之语时，当视犹如空谷声。
自身若遭损恼时，当视往昔业所感。
居于安闲幽静处，犹如野兽蔽自尸。
如是应当避散乱，无贪无恋而安住。
时时誓愿当坚定，若生懒散懈怠时，

则应对己作呵斥，诚心忆念自禁戒。
设使目见他人时，当说温和诚实语，
不显怒容皱眉相，恒时面露喜笑容。
平时眼见他众时，无吝心喜发布施，
断除一切嫉妒心。自己守护他心时，
断除一切诸诤讼，时时令具安忍心。
不作面谀不喜新，恒时沉着稳重行。
断除欺凌其他众，虔诚恭敬而安住。
为他传授教言时，当具利他大悲心。
不得诽谤诸正法，何法起信当求彼。
行持十种法行已，不分昼夜而精进。
三世所积诸善根，回向无上大菩提，
福德赐予诸有情，时时行持七支供，
为得菩提发大愿。若能如是修持者，
圆满福慧二资粮，亦能尽除二罪障，
获得人生具义故，将得无上菩提果。
信财戒财舍施财，闻财惭财有愧财，
智慧财为七圣财。如是此等殊胜财，
是乃无尽圣者财，不得说与非人众。
众人之中观言语，独处之时观自心。

印度堪布吉祥燃灯智藏师所著之菩提萨埵宝鬘论竟。

《菩萨宝鬘论》讲记（一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，在这里给大家简单地讲一讲《菩萨宝鬘论》。此论是阿底峡尊者造的。当时在印度，阿底峡尊者是最有修行，最有学问，最富盛名的一位大德。经过多次的迎请，尊者才被迎请到藏地。他与藏地的众生很有缘分，在藏地宣讲了很多法门，也留有很多著作，这些著作都非常经典、殊胜，对后世的影响也非常大。

尊者在藏地弘法的过程中，到处给人讲皈依，后来人们都称他为“皈依班智达”。过去在藏地，噶当派的那些大德高僧都是很有修行和成就的。阿底峡尊者是噶当派的开创祖师，在藏地开创了旧噶当派的传承。他的法和一些著作都特别受重视，我们宁玛派对他的传承也非常重视。今天学修《菩萨宝鬘论》是缘分，也是大家的福报。

梵语：菩提萨埵玛讷阿巴勒

“菩提萨埵”是菩萨，“玛讷”是宝，“阿巴勒”是鬘，“菩提萨埵玛讷阿巴勒”就是菩萨宝鬘论。菩萨身上应该有“宝鬘”的装饰。这里说的所谓的“宝鬘”，就是作为菩萨应该具有的功德与学处。如果没有这些功德与学处的装饰，

就谈不上是菩萨了。所以尊者为我们宣讲了《菩萨宝鬘论》。

顶礼大慈大悲观世音菩萨！

顶礼上师！

顶礼本尊！

和其它论典一样，在这里首先是做礼拜。这有很多意义：第一个，能得到本尊与上师的加持；第二个，对我们这些后学者也是一种教导。做任何事情都应该先礼拜和祈祷本尊、诸佛菩萨与上师。这样能得到他们的加持，做事情也会更顺利、更圆满、更如理如法。通过这样一种形式或者表法，我们就能知道作者是个有修有证的人，是个可以依靠的人，我们对尊者的著作与教导也会生起更大的信心。

尊者首先顶礼了观音菩萨。能够一心祈祷观音菩萨，一定会得到观音菩萨的加持。这样，尊者和我们这些后学者，在相续中都能自然生起慈悲心和菩提心，世上的这些灾难和违缘也会自然消失。

然后就是“顶礼上师！顶礼本尊！”在这里是分开做礼拜。实际上，上师是三世诸佛的总体，观音菩萨和上师是一体的。但是为什么要对上师做礼拜呢？因为一切成就的取得都要靠上师的教导和窍诀，所以在这里给上师做礼拜。礼拜有身、语、意的礼拜，这里是语和意的礼拜。这个顶礼句本身是语礼拜，意礼拜就是要具足恭敬和至诚之心。

远离一切犹豫心，一心精进修妙法。

远离昏沉懈怠眠，应当恒时精进行。

“远离一切犹豫心”，在这里首先讲的是心灵上的障碍。犹豫、疑惑是成就的最大障碍。要破除这样的疑惑，要有一定的智慧。莲花生大士也讲过，如果对法、对修行有犹豫心或者怀疑心，不会有任何成就。这个很重要！我们现在都是有信仰的人，都觉得自己已经信佛、学佛了，这种信念一定要坚定。

以前我也给大家讲过，信仰是值得你付出生命的。若是你不能为之付出生命，就谈不上是信仰。人有信仰是好事，但是有真正的信仰很难，人大多处于半信半疑、三心二意的状态，这样不会有任何成就。成就靠一心一意，靠诚心诚意。不管你信仰什么，都应该坚定信念，这是成就的根本。

在这里，阿底峡尊者首先讲的也是坚定的信念。若是你有一个坚定的信念，就能超越一切。其实一心的力量是不可思议的。这种坚定的信念，这种一心一意，叫一真法界。它的力量可以尽虚空、遍法界，有了这种力量，谁也难不倒你，束缚不住你。

虽然我们现在有信仰，信佛了，但是这种信念不坚定，所以得不到佛力的加持。我们的一心，本身就是佛。佛有胜义谛的和世俗谛的，胜义谛的佛才是真正的佛，世俗谛的佛不是真正的佛。胜义谛的佛就是自性佛，也可以这样说，相

上没有佛，性上才有佛，若能自性作佛，这叫成佛。所以，若是心的力量能集中到一起，不可思议啊！法界的力量集中到一起，一就是一切，一切就是一。

我们现在讲本尊，什么叫本尊呢？就是一佛为一切，一切为一佛，这叫修本尊。现在很多人都在说："我在修本尊呢！"但根本不知道什么叫本尊，也不知道怎样去修本尊，都在向外求，搞一些形式或者迷信。这样不可能成就本尊，成就本尊要靠一心。

都在说禅，什么叫禅？禅就是一心。禅中生慧，禅本身就有慧。其实，究竟的戒定慧是一体的，自性的戒定慧是一体的，自性的三宝也是一体的。不可思议，大家一定要相信，不要犹豫。我们现在虽然信佛了，而且学佛了，还有缘分到山上参加共修，但是心还是不定，还在犹豫、怀疑。这样的人，就是直接把他送到西方极乐世界，也很难成就。不要害怕！《心经》上说："无有挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃"。有恐怖就没有觉悟，没有智慧；有觉悟，有智慧的人是不会有恐怖的。

现在好多人经常感到孤独或恐惧，这都是无明，是没有觉悟和智慧的表现。若是你觉悟了，尽虚空、遍法界都是佛菩萨，他们都在关照着你，陪伴着你，怎么会感到孤独呢？我有时一个人在房间偶尔也会感到孤独，但一想到上师三宝都在萦绕着我，时时和他们共处，是多大的幸福，多大的福

报啊！每当想到这里就会感到非常快乐，就不会感到孤独了。

我们有一句法语：学佛人不会孤独。若是有恐惧，都是因缘果报，谁也没办法。该来的一定会来，不该来的是不会来的。都是因缘和合而生，因缘和合而灭。因缘来了，躲也躲不开；因缘没有来，担心也没有用。所以真正的学佛人，就是无忧、无虑、无恐怖，心里非常坦然。

我现在跟你们说上师三宝无处不在，大家不一定能理解。其实你们现在所理解的这个上师三宝，不是真正的上师三宝，相上的上师三宝不可能是无处不在的。它为什么叫世俗谛呢？因为它是有限的、有量的、有漏的。自性的三宝是无限的、无量的、无漏的，你要去理解自性的上师三宝。

我们学佛就是认识自我的过程，我们现在所认为的这个自我，不是真正的自我。真正的自我是我们的心、心的性。心到处都有，心的性到处都有。现在一说心，我们就会往内找，往内找找不到。一些科学家刚开始认定心脏是心，后来否定了；然后认定大脑是心，后来也否定了。最终都没有找到心。那么心在哪里？佛告诉我们，心到处都有。

我们的心尽虚空、遍法界，所有的一切是你的心，也是我的心，也是他的心，心都是一体的。所以心只有一个，诸法都是一个心，都是一个性。那么心的性是什么呢？心的性是空，是真空。这样的话，我们的心、我们的心的性本来就具有戒定慧，这叫自性三宝。它是尽虚空、遍法界的，到处

都有，所以上师三宝无所不在、无所不能。因为所有的一切都是空性，所以什么都能。

有什么不能的？密勒日巴钻牛角时，他没有变小，牛角也没有变大，但他仍然钻进去了，还在里面唱歌呢。我们根本想不通：牛角那么小，密勒日巴那么高大，怎么能钻到牛角里面呢？但他确实钻进去了。若是密勒日巴变小了，或者牛角变大了，也可以理解。但是密勒日巴没有变小，牛角也没有变大。

我们的自性就是这样。孙悟空难逃如来佛的手掌，这个道理也是这样。为什么孙悟空没有逃出去呢？因为如来佛的手掌和法界是一体的，所以孙悟空是不可能逃出法界的。不可思议吧！龙树菩萨也讲，谁能把握空性，谁就无所不能。只要能把握空性，什么事情都能办得到。所以我们的自性三宝是无所不能的。这样一看，还能有这些痛苦和烦恼吗？所以大家要相信，不能犹豫，否则将成为成就最大的障碍。

阿底峡尊者首先讲的是心灵上的障碍，这也是最根本的障碍。若是你想成就，首先就要祛除这个障碍。“一心精进修妙法”，意思是没有犹豫心、怀疑心，一心精进修行，这样一定能解脱、成就。虽然很多人嘴上说：“我是一心一意的，我是诚心诚意的。”但是真正要做到这点很难啊！

真正的一心是心灵上没有丝毫的犹豫与怀疑。这种怀疑与疑惑有明显的，也有暗藏的；有的已经被发现了，有的还

没有被发现。作为凡夫，心灵上不可能没有犹豫与疑惑。若是没有这些，就成为圣者了，在大乘佛法里最低也是登地菩萨。因此我们首先要断除犹豫与疑惑，扫除心灵上的障碍。

“远离昏沉懈怠眠，应当恒时精进行。”昏沉、懈怠是语言与行为上的障碍，主要是行为上的障碍。但这不是最根本的，最根本的是心灵上的障碍。没有这个障碍，不会有这些昏沉和懈怠。我们现在虽然也精进，但不是恒时，而是偶尔。就因为我们一会儿精进，一会儿懈怠，所以一会儿好，一会儿坏。就像身体有病吃止痛片一样，解决不了根本问题。我们现在修法就是这种状态，所以讲恒时精进，包括我们闻法的时候也是，不要懈怠、昏沉。

闻法时要做到不外散，不内收。外散就是懈怠，内收就是昏沉。不仅仅闻法时应该这样，而是任何时候都要这样。修法的过程中不能昏沉，不能太内收，也不能太外散，不能懈怠，应当恒时精进。为什么说应当呢？我们都在学佛修行，都在希求解脱、希求佛果，而成就要靠精进。精进不是一种刻苦，要精进首先就要去除犹豫——心灵上的这种障碍，然后再去除昏沉和懈怠。

其实昏沉和懈怠容易解决，但是心灵上的这种犹豫和疑惑很难解决，为什么呢？这需要有一定的正知正见，有一定的智慧。凡夫都有“人我执”与“法我执”，破除了这两个我执，才能彻底消除心灵上的疑惑。

“人我”和“法我”包含了一切法。“人我”指的是：我们现在把一部分东西或者一部分缘起法，认为是“自我”；把其它的那些认为是“法我”。然后我们把“自我”、“法我”当成是真有、实有，这叫执着。

我们讲“我执”和“我所执”。什么是“我所执”呢？就是“我的头”，“我的房子”，“我的儿子”，“我的父母……”刚才说的“自我”，都属于是“我执”和“人我”。把它们视为真有、实有，这叫“人我执”；把其它的法视为真有、实有，这叫“法执”。

只有破除这两个“我执”，才会通达无碍，才会现量一真法界，才不会有丝毫的疑惑。但难啊！断除这种疑惑很难。只有断除疑惑，才能精进。真正的精进是什么呢？就是对法特别喜欢，特别感兴趣，希求正法的心特别迫切、强烈，一刹那也停不下来。不学法就没法生活，不学法就没法做其它的事情，就是这样一种心态，不是一种刻意或勉强。你刻意去做，勉强去做，当成任务去做，这都不是精进。为什么这里首先讲精进呢？因为精进是一切成就的根本。然后就是断犹豫心，断疑惑心，这是精进的根。

正知正念不放逸，恒时守护自根门。

我们的身口意三门叫“根门”，它是一切善与恶的根。“意”是作意，它可以带动身和语造业，善与恶都是通过身、口、意造作的。“恒时守护”，就是以正知正念不间断地守

护三门，不是偶尔地守护。“不放逸”就是不让它得过且过，每时每刻都在做什么—— 心在想什么，口在说什么，身在做什么，都一清二楚，不放过任何一个刹那间。

现在好多人都着急成就。大部分人想成就一些世间的福报，极少数人想成就一些出世间的神通、神变以及佛菩萨的境界。但是着急也没有用，你有没有恒时以正知正念守护自己的三门？若是有，你很快就会实现愿望，达到目的。不管是求世间的福报，还是求解脱、求佛果，都能如愿以偿。这是一种方法。但是，如果你没有恒时以正知正念守护自己的三门，那就没办法了，不仅不能如愿以偿，而且会离成就越来越远。

现在有的人信佛了，学佛了，却越来越不如意，越来越不吉祥，越来越不好了。佛、历代祖师们讲得一清二楚：不如法的修行，正法也会变成恶趣之因。如果修行不如法，会给自己带来诸多暂时或究竟的不利。但是没有办法，都是自找的。佛讲过，历代祖师们也讲过，所有的人都能解脱成佛，而且佛有解脱成佛的方法。但是你按照这个方法做了吗？在这里，为什么要以正知正念恒时守护自己的三门呢？因为身口意只做善事，不做恶事，我们取舍因果，精进修行，这样才能成就，才能解脱成佛。在这里也不能只说你们，应该说我们，我自己也是这样。

书上讲得一清二楚，我们就是不这样做，真是没办法。

我们不能怨恨上师三宝，要怨就怨自己，要恨就恨自己。我从七岁开始学修佛法，到现在，越来越感觉到，法没有错，上师没有错，错误都在自己身上。大家在这里听闻佛法，最起码也应该有这样一个观念与认识吧？不能埋怨别人，更不能埋怨上师三宝。上师三宝以慈悲为怀，完全是为了我们，我们不能恩将仇报，否则我们的良心在哪里？我依止晋美彭措法王以后，就没有亲近过其他的上师，没有接过其他的传承，为什么呢？我不是分别，我也知道世上还有很多成就者，还有很多殊胜的法门、清净的传承，但是我觉得法不差，上师不差，就是差自己，自己真的太差劲了。

日日夜夜三时中，再三观察心相续。

昼夜各分三个时间段，每个时间段都要这样，再三地观察心的相续。修行应该有程序，不应该随便。但很多人修行都不规范：想睡就睡，早上大部分是自然醒，有时候睡到八九点，有时候睡到中午。

前面讲的是我们的身口意三门。在这里阿底峡尊者讲“心相续”，他单独把心列出来。三门当中，这个心门、意门是根！这里抓住根了。其实口是跟随心的，言行的主人是心，抓住根就是看住心，恒时以正知正念守护心相续。

我们也有一句法语：念佛念心，修行修心。什么叫念心？就是时时刻刻观察心相续。什么叫修心？就是时时刻刻调整自己的心态。因为心是善恶的根。心善一切善，心恶一切恶。

若是心善，言行自然就善；若是心恶，言行自然就恶。但我们现在没有抓住根，功夫没有下到心地上，只停留在表面上。

我们念过很多经，也做过很多事，但是我们的发心没有到位，心不清净。这样，表面上念佛、诵经再努力，学佛修行再精进，朝山、拜佛再虔诚，统统都是造业，都是恶。这样说有些人肯定不喜欢听。达摩祖师刚到中原时也是这样讲的，但是当时梁武帝没有理解，没有接受。现在也一样。我这样讲，有些贡高傲慢的人，肯定听不进去，但是没办法，你不爱听也得讲。现在人都不爱听实话，只爱听假话，都爱听表扬的话：“这个老居士、老菩萨，境界太高了，功德无量啊！”听了以后都笑眯眯的，高兴得不得了。但我在讲经说法，在说事实，你爱听不爱听，能不能接受，事实都是这样的。

发露自己之过患，不觅他人之过失，

隐藏自己之功德，宣扬他人之功德。

“发露自己之过患，不觅他人之过失。”就是说，要看就看自己的过失，要说就说自己的过患。在没有特殊意义的情况下，不能说他人的过失，也不能看他人的过患。我经常给大家讲，修行的过程就是忏悔的过程，忏悔的过程就是知错、改错的过程。你想解脱成佛，就要经常看自己的过患、不足、毛病和缺点，这样才能改变自己，这是改变自己最最殊胜的一种方法。

我们讲忏悔的时候讲要发露忏悔，你有没有发露忏悔？过患不能隐藏，如果隐藏了就很难改正，而且隐藏过患是罪过。为什么要隐藏呢？还是不想改。所以应该在佛面前、在上师面前发露忏悔自己的过患。这是最低的要求。

其实一切众生都是佛，你应该在大庭广众面前发露忏悔。但是我们都是自以为是，都好面子，这个面子叫自我。都放不下面子，放不下自我。没有破除自我，就放不下面子。所以要求你在大庭广众面前发露忏悔，你做不到，那你在佛面前，在上师面前忏悔应该能做到吧？发露忏悔是消除业障和改正自己最好的一个方法。这是佛菩萨的慈悲啊！

也不是绝对的不能说他人的过患。我以前也给大家讲过，佛法里没有什么是完全绝对的。佛法会根据不同年代、不同地区、不同场合、不同根基的众生而变化，这是佛法特有的一种功德。它的非凡之处就在这里，因为它是圆融的。普贤菩萨有十大愿望，其中一个就是恒顺众生。不同年代、不同地区、不同根基的众生是不一样的，佛法是要恒顺众生的。若是有能力的情况下，可以说别人。什么叫有能力？第一个，完全不是为自己，而是发菩提心为众生。

我以前给大家讲过，登地之前没有资格谈论别人。因为你无法判断在自己之上的人，无法衡量自己之上的境界。而对于在自己之下的人，他是个凡夫，你也是个凡夫，你怎么能知道他人的相续？除非你到了登地的境界，成为圣人了，

可以观察、判断凡夫的境界和相续。但那时，你还是无法判断一地以上菩萨的境界，为什么？因为他的境界比你高。因此，当你说他人时，首先不能为自己，而是为众生，完全是怀着一颗利他之心。有利他之心，还要有他心通等这些因缘和福德，你才会知道他人的境界。

然后，你要具有能够改变他人的这个因缘和福德。首先你要知道他人的过错，其次你要有这个能力改变他。若是你有这个因缘，在这样的情况下可以说他人的过失。不然，在没有太大意义的情况下，不要说他人的过失，否则容易造业。为什么呢？因为你这样做，容易诽谤佛或者菩萨。

佛菩萨利益众生的方法不可思议。我们有一句话：贼和佛不知道在何处。在茫茫人海中我们很难辨认出谁是贼，谁是佛。若我们真诽谤了佛菩萨，就等于诽谤了真理，诽谤了真相，罪过也非常严重。乔美仁波切在《极乐愿文》里讲过，诽谤菩萨的罪过比杀害三界所有众生的罪过还严重。所以不要轻易说别人，没有必要造这样一个大罪。

有时候道友之间提提意见或说说想法可以，但是你不能完全否认他人，或者说他人完全不对，你没有这个资格，也没有这个能力。华智仁波切在《自我教言》里讲："不赞不谤一切人。"就是说在不了解、不知道的情况下，不要轻易赞叹、诽谤他人，尤其不要诽谤他人，因为没有必要。在无意义当中，别造这样一个大罪。但在完全是善意的或是有意

义的情况下可以。

乔美仁波切也不止一次地讲过这句话，我记得也很清楚，所以大家真的要注意。为什么这句话在我心里记得这样清楚呢？因为我就是容易犯这种错误的一个人。以前在学修，尤其是在辩论的过程中，也说过很多人的一些是非和对错，这都是过错。我现在是用佛法提醒大家，不是我在批评大家，我没有这个资格。我在这里讲经说法，是用佛法对照每个人，包括我自己。

“隐藏自己之功德，宣扬他人之功德。”在没有特殊意义的情况下，要隐藏自己的功德。有一点点微不足道的功德，就到处宣扬，功德就会失毁的。毁坏功德与善根有四种原因，其中一个就是宣扬。所以要尽量隐藏自己的善业。在一般的情况下，能够隐藏自功德，这本身就是一个很大的功德，这样才会得到他人的认可和尊敬。若是你为了获得他人的赞叹、尊重等暂时的一些名闻利养而到处宣扬自己的功德，就错了；若是你对自己的功德能深藏不露，人们会更加尊重你、赞叹你。

我们这里也有这样的人，他们做了不少功德，为大众付出、奉献很多，但是很低调，也很谦虚，总是默默无闻的。这本身就是一种功德。但是一般人很难做到这一点，有的人心里不平衡：“我为大家做过很多事情，也为上师做了很多事情，但上师没有一句赞叹或者表扬的话，上师怎么这么冷

漠呢？”大家心里不要有这样的疑虑。宣说功德是毁坏功德的一种因素，其实上师三宝记得很清楚，在你的相续中、阿赖耶识当中记得也很清楚，都储存着呢，到时候都会发芽结果的。要相信因果！

《佛子行三十七颂》里有一句：“故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。”意思就是没有要求，不求回报，也不求异熟果而做布施。为什么不求回报呢？因为这些都是给自己做的。不论是做善业，还是造恶业，都储存在自己的阿赖耶识当中，将来都要发芽结果。善有善报，恶有恶报，因果是不虚的。明白了这个道理以后，你心里就会很清净、很坦然了。事情做完就行了，不用特意希求回报。

我现在希望自己能够尽量做到这样。不管是在藏地还是在汉地，为大家做这些事情的时候，我怕自己有这种杂念，所以在这上下功夫。首先要知道都是给自己做的，这样一想就特别感激众生，感激这些机缘，让我有这样一个种福田、种善根、做功德的机会。

寂天菩萨在《入行论》里讲过，应该感恩所有的众生。为什么呢？因为不管众生对你好还是不好，都是在让你成就。我们有一首歌叫《感恩歌》，里面讲感恩一切：不管是帮助过你的人，还是伤害过你的人；不管是对你好的人，还是对你不好的人，都应该感激。

我们现在虽然在下功夫，但是道理明白，习气难改啊！

我们虽然在做功德，种善根，但是心没有得到安宁，心安不住。为什么自寻烦恼呢？因为没有弄明白道理。如果明白道理了，心自然就安住了，放松了。你特意让心放松，让心安住，难啊！你越想让它安住，它越安不住；你越想让它放松，它越紧张。那怎么办？先要懂得道理！

所以，我现在要求大家好好听开示，都来闻法，这样对大家一定有帮助。这种帮助虽然有时候大，有时候小，但肯定有帮助，因为这是佛法。这么多人跋山涉水，千里迢迢来到这里，也可以说是冲着我这个人来的，但是我现在无能为力，我没有能力让你们解脱，但是我会依靠佛法，佛法的力量不可思议！

人心是肉长的，人是可以教育，可以沟通的，我以这样一种方式与大家沟通，用这样一种方法来教导大家，我相信大家一定会得到一些利益。因为佛讲的是真理，是事实，这些都是对治我们的烦恼和习气的。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们继续学习《菩萨宝鬘论》。这部论典虽然词句

不是很复杂，但含义却非常深，特别能对治我们的毛病，对我们的帮助非常大。以前我也给大家讲过，经文里的窍诀非常分散，很难掌握，我们要用短短的几天时间，学习那些比较长的经论也不太容易，修习起来也非常困难，而这些比较短的论很容易学修。大德高僧们从经典和论典中挑选出最最精华的部分，做成这样的论，非常殊胜，对我们非常有益。论里的每一句话、每一个内容都是一针见血，非常有针对性，都是给我们的窍诀，所以大家一定要重视。

当离侍奉及利养，恒时断求声誉禄。

明了知足少贪欲，已知恩德且报恩。

“当离侍奉及利养”，应当远离这些侍奉及利养。远离这些的目的：第一、消业、还债。因为我们本来就没有多大福报，还让他人来伺候或奉养，这是造业，也是在消耗自己的福报。有的人很得意，觉得自己很有本事：“我在家里什么也不用做，都是别人做。”你占别人的便宜，让别人伺候，这是消耗自己的福报。我们都知道因果不虚的道理，你这样做，将来要加倍地偿还。今天他给你做一顿饭，将来你要给他做一百顿！其实为他人付出是给自己消业、还债，应该抢着做，心甘情愿地做。但现在人都不愿意做家务，有些人勉强做，心里还觉得很委屈。很多烦恼、痛苦都是从这里来的。

其实这就是不明理。我们若是不学佛，不懂这个道理，就永远改变不了这种状态，摆脱不了这些烦恼、痛苦。你就

是这种缘分，不做也不行。既然这样，你就心甘情愿地做！当成还债和消业，多好啊！能消除往昔的恶业，还能给自己积累福德，这是个机会啊！不能总让别人伺候你，不能总想占别人的便宜。

因果是不虚的，谁也占不了谁的便宜。暂时好像很得意:“我现在什么也不用做，我现在什么都有了。”这也是一种障碍——进步的障碍，改变的障碍，成就的障碍。因为条件太好、太舒适了，就想不起来修行，精进不起来了，这不是什么好事。有的人觉得委屈，心里不平衡：“所有的家务都是我一个人做，我伺候他们，他们什么都不干……”错了！其实这是对境，是福田，是种善根的机会，应该无怨无悔地做。若是心里有怨恨，还是还不了债、积不了福，还是欠债。“孩子们都成家了，还经常回来吃饭，还要给他们做。”没办法，你的债没有还完，他们还要回来，你还要伺候他们。这是个人的业和债，是业没有消，债没有还。众生都是被业力缠缚的，都不是心甘情愿的。这些儿女也一样，如果有福报，他们也不愿意依靠老人；这些老人也一样，也不希望这样没完没了地付出。都是业力牵引，再怎么不愿意，也改变不了这个现实。

若是你懂得了，深信了佛讲的因果等道理，很多问题都能迎刃而解。就不会有那么多烦恼，也不会有那么多痛苦了。如是因，如是果，无论是快乐还是痛苦，是顺境还是逆境，

都是自己制造的。我们的相续就像一块田地，无始劫以来到现在种下了各种各样或善或恶的种子，因缘和合的时候都会发芽、结果。这些因都是自己种的，将来这些果都要成熟在自己的相续中。这叫自作自受。善有善报，恶有恶报，因善果善，因恶果恶，丝毫不爽。我们要懂得这些，深信这些！然后在家里、在单位，多付出，多奉献。

第二、给自己多种善根，多积福德。不要执着这些侍奉及利养，更不要攀缘，一切随缘。有多大的福报，就享受多大的福报。每个人的因缘、果报不同，众生有共业，也有个业。都投生为人了，这是一种共业；都投生在一个国家了，是一种共业；我们今天能够在这里相聚，这也是共业。个业是自己单独所感受的、遭遇的。

他人这些好的机缘、福报都是自己修来的，我们应该随喜，不应该嫉妒。怎么随喜呢？就是向他们学习，从内心里以他们为榜样，这就是随喜的真实意义。我们有时候却不这样。看见他人什么都很顺利，而且能令上师、道友生起欢喜心，心里就想："上师和道友怎么喜欢他，不喜欢我呢？"于是又生烦恼了。众生因缘不同，如果你不能让上师、道友生起欢喜心，得不到大家的认可和尊重，这是业障，是福报不够，要怨就怨自己。

我也是这样想的。我和我的同修都在喇荣学习，都是法王的弟子，但是现在有些同修留在学院弘法利生，非常方便;

而我到这个地方，弘法非常艰难。可我心里没有想过别的，只认为是自己以前发心不够，福报不够，没有发过殊胜的愿，要怨就怨自己吧！我现在每天都在念发愿文，发心、发愿：生生世世不离师，将来任何时候都能成为上师最初、最亲的弟子，成为最能帮上师弘法的弟子。无论他老人家化现在哪里，希望自己都能成为第一个陪伴他、帮助他的人。我相信自己将来一定会这样。我们也要发这样的心，发这样的愿！

自己没能有好的机缘，就是自己的福报不够，不能嫉妒、怨恨他人，应该向他人学习！我到喇荣的时候，上师如意宝的好多弟子都已经成为堪布了，已经在讲经说法了。这是多大的愿力和福报啊！于是我发心：将来不能再让自己与他人有时间或机缘上的差别了，即使有，也要赶到最前面。

“恒时断除声誉禄”，没有开悟、证悟之前，做什么都是造业，如果有地位、有名声了，造业会更狠。我经常发愿：生生世世不要出生在富裕的家庭，也不要出生在贫穷的家庭，不堕落二边，要出生在中等的家庭，然后能出家，能修行。我们这些出家人每天都在念这样的愿文。为什么呢？因为若是出生在富裕的家庭，很难出家，很难精进修行。

在你们这些人当中，也有有权、有地位的，但他们都只是在表面上学修，其实差得很远。他们虽然也想学想修，但始终放不下世间的琐事。所以没有看破放下之前，这些远扬的名声、显赫的地位都是修行上最大的障碍，也是造业最好

的机会和助缘。所以要恒时断除追求名声与地位的行为，实实在在地修行，这样才能解脱。

有再大的名声和地位，都无法解决心灵上的问题。烦恼、痛苦照样有，而且会更多、更大。我现在看到一些明星或者官员时，心里不但不会生起羡慕之心，而且还会产生一种悲悯之心。这些人真的可怜啊！为了暂时的一点利益、名声或地位，把自己束缚起来，捆得那么紧；把自己关在笼子里，关得那么严。

作为修行人，不能求这些世间的福报，到时候了这些自然而然就有。这些福报不是求来的，不求才能得到。欲望越大，失望越大；期望越高，绝望越大。舍得，是舍下心灵上的贪欲与贪念，才能得到世出世间的一切福报、功德与利益。

“明了知足少贪欲”，就是要知足少欲。没有欲望，就没有失望；欲望越小，失望越少。所以我总讲“知足常乐”。其实人若是知足了，当下就在快乐之中，若是认识不到，就叫不知足。现在我们的生活水平提高了，家庭条件好了，和以前比是天壤之别。但是却没有感到快乐，就是因为不知足。

人要知足，差不多就行了！没有什么值得贪恋的，好也好不到哪去，坏也坏不到哪去，别看得太重。我们看这几年发生的各种灾难，海啸来了，地震发生了，再有钱有势，也没有特权从灾难中存留下来，面对死亡，大家都是平等的。所以说人世间的一切，都是暂时的、虚妄的、不可靠的。别

太在乎、在意了。一心学佛修行，世间的一切琐事都要随缘。因为学佛修行才是头等大事。

“已知恩德且报恩”，处处要念恩、报恩啊！念父母的恩，报父母的恩；念众生的恩，报众生的恩；念三宝的恩，报三宝的恩。一切众生对我们都有恩，而且恩重如山。我们应该念恩、报恩，这是慈悲心的基础，不知道念恩、报恩的人，无法能够生起慈悲心。不是说学佛的人要这样，所有的人都应该这样。

不用说人，连动物都知道念恩、报恩。你看工地工人养的那些狗，工人给它们吃的，对它们好一点，它们就有这种念恩、报恩之心：第一、它们知道不能咬这些人，要对他们好，这是念恩；第二、还要帮他们看家、护院，这叫报恩。若是人没有念恩、报恩之心，连畜牲都不如。世间的仁义道德里也讲念恩、报恩，何况我们这些学佛的人。

在这里为什么讲念恩、报恩呢？阿底峡尊者下面要讲慈悲心。能够知道一切众生对自己有恩，才会生起报答众生恩情之心，才会发慈悲心，才会发自内心地想拔除一切众生痛苦，给予一切众生安乐。不知道众生对自己有恩，也不知道要报答这种恩情，怎么能发出那样的心呢？现在很多人都会说“为一切众生”，其实都是假的。我们为什么要为一切众生呢？因为众生对我们有恩。我们要报恩，要拔除他们的痛苦，要给予他们安乐，这叫慈心和悲心。

我们在《大圆满前行》里也讲，世俗菩提心——愿、行菩提心的基础是四无量心，四无量心的基础是知母、知恩、报恩。我们首先要知道，在六道轮回的过程中，一切众生都无数次地做过自己的父母，这叫知母；他们做我们父母的时候和现在的父母一样，对我们都有无量的恩德，这叫知恩；我们要报答这些父母众生的恩德，就要发慈悲心，发菩提心，要成就佛果，辗转法轮，让他们解脱烦恼与痛苦，这叫报恩。

修持大慈大悲心，恒常坚固菩提心。

在知恩、报恩的基础上要修持大慈大悲心。为什么说大慈大悲呢？虽然人都有慈悲之心，包括那些动物也有慈悲之心，但是这种慈悲不是佛讲的慈悲。佛讲的是大慈大悲，是无分别的、无量无边的：所有的众生都和现在的父母一样，所有的众生都和现在的儿女一样，真心地希望他们都能得到快乐，远离痛苦，这叫大慈大悲。

我们这些凡夫所具有的慈悲是有分别的、有限的：我们慈悲今生的父母和儿女，却没有慈悲一切众生——宿世的父母和儿女。这是为什么呢？因为迷而不觉。因为没有懂得轮回，没有深信轮回；没有懂得因果，没有深信因果。在相续中没有生起这样的正觉，所以心量放不开，心门打不开。

我给大家讲，法界就是你的家，所有的众生都是你的家人，都听不懂，都理解不了。为什么？因为没有在相续中生起最基本的正觉，没有轮回观、因果观。所以我给大家讲，

基础重要啊！大中观、大手印、大圆满都不重要。佛首先讲的就是六道轮回和三世因果。众生都有无数的前世、来世等好多生生世世。佛讲的这些道理都是建立在轮回和因果的观念上的。这种基本理念很稳固，谁也无法突破、推翻。我现在越学越明白：除了佛，谁都无法讲清楚六道轮回、三世因果。佛法的奥妙就在这里。很多人都不懂，一说缘起性空，一说大光明或者大手印，都觉得殊胜，觉得这才是真正的佛法。其实错了！佛所有理念的根，都在六道轮回和三世因果里，很多人还是没有仔细地学修。

历代祖师们讲得很清楚，知母、知恩、报恩是四无量心的基础；有这样一个认识或理念，才能生起正见，才能生起四无量心；有四无量心，才能生起愿、行菩提心；有愿、行菩提心，才能成就佛果。这个次第讲得很明确。你们为什么还这么顽固呢？我有时想不通，有时特别能想得通，因为这是众生的业力。佛为什么说众生刚强难化，连这么简单的道理都弄不懂，这么容易的事情都做不到？因为愚痴！其实很简单，心态调整好了，当下就是圆满；少欲知足了，当下就能快乐。但为什么不知足，还追求快乐呢？因为颠倒！

刚开始佛讲众生愚痴颠倒，我还不太理解，现在明白了。我在这里用心良苦，劝了大家很多遍，但是都不太接受！因为众生业障深重，福报不够！虽然遇到了、得到了这么好的学佛修行的机缘，却不珍惜，精进不起来，得过且过，一切

都错过了。难道这不是愚痴，不是颠倒吗？

我前段时间给大家写过一封信，内容大家还记得吧。这样的学修机会也不会恒常，不会长久的。现在有，再过几个月不一定有；今年有，明年不一定有。因为一切无常啊！在宇宙、在世界的变化中，我们这些人类算什么啊？在大灾大难面前连只蚂蚁都不如！地震了，房子塌了，蚂蚁还可能幸存，人只能在那里被压死。如果大家不珍惜，也不精进，到时候会后悔的！

所以要从基础开始，按次第，脚踏实地地修，将来才不会堕落地狱等恶趣，最起码来生来世还能遇到佛法，还能修行。要不然很难啊！自己最清楚自己的相续，里面什么种子都有。不用说无始劫以来，就是今生今世，我们从小到大造的身业、口业、意业数不胜数，都还没有来得及消净。若是突然离开人世，能知道自己的去向吗？很难吧。相对来说，我们现在内外的条件都很好，这个时候大家都很骄傲，一点都不注意。要仔细观察、思维，别太得意了！

“恒常坚固菩提心”，恒时要发菩提心。慈悲心只是菩提心的基础，菩提心才是到达彼岸的航船。菩提心分两种——胜义谛菩提心和世俗谛菩提心。胜义谛菩提心就是明心见性，现量本性，现量诸法的实相，这是一地以上菩萨才具有的发心。所有的空性见解也属于是胜义菩提心。现在我们所发的是世俗谛菩提心，也就是愿菩提心和行菩提心。我们

每天修法前念的“为度化一切父母众生要发誓修持成佛，为早日圆成佛道要精进认真闻思修行”这两句话，能够在相续中立下这两个誓言，叫愿菩提心和行菩提心。不是假的，不是特意发的，而是自然的、真实的。这样才算进入大乘之门，才算踏上了大乘修法的道路。

有坚固的信念很重要。现在有些人也发愿、行菩提心，平安、顺利的时候，吃饱、穿暖的时候都像个修行人，像个菩萨，一有什么困难，就露馅了，就显现出真面目了。你们要多学修，在相续中对佛法应该有一个非常坚固的理念和见解，否则，一离开这里，回到家里，回到内地，障碍重重，违缘重重，随时都有可能灰心退步，随时都有可能彻底放弃。为什么不修行呢？我跟大家说过，早、晚课要尽量做，在没有对境的时候修，在固定的时间修，这是训练。你若是能够让自己的信念在相续中稳固，回去的时候即使遇到对境、违缘也不怕。

我从七岁出家到现在，花了二十多年的时间研究佛法，学修佛法，虽然谈不上有什么功德或成就，但是无论何时，我对上师三宝的信念都不会改变的。以前也跟大家说过，就算本师释迦牟尼佛亲自降临到我面前，说轮回是假的，因果是假的，佛法是假的，我也不会相信，不会动心。我对佛、对上师三宝的信念，不可能产生丝毫的动摇。我心里一定会这样想：佛祖这样讲，肯定有他的密意。

在学佛、修行的道路上，若是你真心想解脱，想成佛，就要站稳脚跟，否则随时都有可能倒下去！但现在很多人都还没有站稳脚跟。我这样说不是顽固，而是因为我明白了佛法。就像哑巴吃糖块，他知道糖是甜的，这时候你给他讲千言万语，说糖不甜，也没有用。这不叫顽固，而是因为他吃过了，知道那个味道。有的人却不是这样，非常顽固。这两种情况一定要分清楚。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天继续给大家讲《菩萨宝鬘论》。阿底峡尊者是噶当派的开山祖师，噶当派的格西、上师们追随阿底峡尊者学修，基础都特别扎实，成就也非常大。我们今天有福报，能在这里共同分享阿底峡尊者这样一个殊胜的窍诀，大家一定要好好珍惜。

断除十种不善业，恒时稳固胜信心。

“断除十种不善业”，这是一种戒。我们修行，最起码要断十种恶业，这是最基本的要求。但我们到现在还没有断除十种恶业，因为我们还没有懂得因果，还没有深信因果；

若是我们懂得因果、深信因果了，断十种恶业没有什么难的。我经常给大家讲，持戒应该是一种轻松、自在的状态。若是我们把持戒的真实意义弄明白了，持戒就没有难度了。

十种恶业是：杀生、偷盗、邪淫、妄语、绮语、恶语、两舌、贪心、嗔恨、邪见。我们现在为什么觉得这些恶业难断呢？因为我们没有明白因果，没有深信因果。那些属于世间、暂时的东西，都是痛苦，不是快乐。但是我们没有看破。

佛在经中讲过，弥勒菩萨在《弥勒五论》里也讲过："不净室中无妙香，五趣之中无安乐。"什么是不净室中呢？就是所谓的公共厕所。现在的公共厕所都很干净，这里说的是以前条件不好时的公共厕所。你到那里闻闻，只有臭味，没有香味。"五趣之中无安乐"，五趣指的是六道轮回，六道轮回中只有痛苦，没有安乐。

我处处强调加行的基础，修行要懂得轮回，要深信因果。为什么说我们断除这些恶业难呢？因为我们还是没有明白这些最基本的道理，把假当成真，把暂时的一些刺激当成无比的快乐，然后去追求；若是你真正明白了，这些暂时的东西都是假象，都是痛苦的因或痛苦的果，都离不开痛苦的范围，你还会这样做吗？不可能！

明白了这些基本的道理以后再持戒，是一种轻松、自在的状态。那时持戒不难，断十种恶业、行十种善业也不难——因为这是在断除痛苦，享受快乐。谁不愿意啊？但现在一提

要受戒、持戒，都觉得难。一听戒律，这个不允许，那个也不允许；这个不应该，那个也不应该，都不愿意听，都觉得有压力，做不到。你们现在持戒，是一种束缚，不是一种享受；不但没有断除痛苦，得到快乐，甚至给自己带来了更多的压力、烦恼和不便。我之所以再三强调加行这些基础，也是这个原因。

其实，佛讲的这个戒律是活的，不是死的，但是大家都不会运用。我今天这样一讲，你们心里应该明白了一些，其实修任何法都是这样。我给大家讲过，做功课是一种最大的享受，应该是在期盼中、渴求中："什么时候做功课啊？怎么还不到时间啊？怎么这么快就做完了啊？"你们好多人不是这样。每到快要上课的时候，心里就不高兴了。不上课不行，心里不舒服，这是任务；上课还不是很愿意，心里也很难受。这样勉强地做，就是因为没有明理。

你现在持戒是不是很困难？你现在修行、做功课是不是不太情愿？如果是这样，就说明你还是不明理，连最基本的道理都没弄明白，没有相信六道轮回，没有相信三世因果。佛讲的六道轮回和三世因果是佛法的根，是修行的基础。不管是修净土宗，修禅宗，还是修密宗，都需要这些基础。我们现在为什么念佛不得力？为什么坐禅没有成就？为什么修密法没有太大的收获？就是因为没有打好基础，这些最基本的道理还没有弄明白。如果弄明白了，这里讲的断十种恶

业，一点都不难。所以要先把基础打好，把最基本的道理弄明白，然后再进一步地修也不晚，要一步一步地来。

“恒时稳固胜信心”，要恒时稳固信心。我们的信心不稳固，也不是恒时的信心，这是因为不明理。信心是从明理中产生的，你明理了才会生起信心，否则不会有信心，即使有信心了，也是迷信。所以，明理很重要。佛讲的信心和其它教派里讲的信心完全不同，佛讲的信心是一种明信——明白的信，不是迷信，明理以后才会产生这样一种信仰。其实佛法里就是讲三种信心：清净信心、欲乐信心、胜解信心。

佛在经中讲，信心是一切成就的根本，是一切加持的来源。若是不仔细了解，容易误解，大家仔细体会，心里就会明白，这是千真万确的，一点都没错。

信心要稳固，要恒时。恒时是什么意思？就是任何时候都不动摇。有的人平安无事时挺有信心，稍有波折就没了信心；有的人平时不忆念上师三宝的功德，遇到点困难了，就开始想起来上师三宝了。这是偶尔地想起了上师三宝，不是恒时地忆念上师三宝。

你能忆念上师三宝的功德，就是信心，这样才会在自己的相续中产生和上师三宝一样的功德。但是我们根本没有忆念上师三宝的功德。状态好的时候拜一拜，供一供，有法会了参加参加。现在好多人参加法会都是凑热闹的，还有的人是求世间的福报；有的人有困难的时候能想起上师三宝，但

也不是忆念上师三宝的功德，而是向上师三宝求救：“救救我啊！加持我啊！”就是求神拜佛，迷信嘛！这里讲“恒时稳固胜解心”，胜解信心不是一般的信心，它是三种信心中最终、最殊胜的信心，是不退转的信心，也就是坚定的信念！

断十种恶业是一切戒的根本。戒定慧，戒是定的根，定是慧的根，有戒才能产生定。若是没有戒，相续总是被染污或者动摇的话，怎么能定下来？智慧是从定中生起的，定是从戒中生起的，戒是最基础的。

戒有好多种：别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，还有断十种恶业的戒。断十种恶业的戒，是世间最基本的戒。现在不用说别解脱戒、菩萨戒和密乘戒，我们连断十种恶业、行十善业都没有做到。

胜解信心是一切加持的来源，一切成就的根本。要得到加持，就要靠坚定的信心。加持不可思议，任何问题都能解决，癌症晚期都能拯救。除了佛法僧三宝的加持，没有治愈晚期癌症的方法了。治愈癌症只是一个例子，其实依靠信念，依靠加持，没有解决不了的问题。

我现在在弘法利生，虽然我没有这个能力，但是我很有信心。我向上师学习。上师三宝的加持，尤其是上师如意宝的愿力不可思议。现在是上师如意宝的法缘遍布世界的时候。我在弘扬上师如意宝的传承，虽然自己的功德和上师如意宝的功德相比微不足道，就像小小的一滴水，但我将这一

点点功德放进上师如意宝犹如大海般的功德里，我相信，它也会拥有大海般的力量。所以，我对自己弘法利生的事业特别有信心。

信心很重要！以前我给大家讲过，天上会掉馅饼，但是很多人都不相信。“不上班、不工作，能生存、能发财吗？”要是你没有具足的信心，可别当真，不会的，你还得出去工作。“有病了，不上医院能行吗？”好多人都有疑问，我没有直接答复。这就看你自己的了，你的相续你自己知道，若是你有坚定不移的信心，不可思议，绝对能！

密勒日巴传记里讲，没有不可能的，因为诸法的本性是空，所以任何不可思议的事都有可能发生。但是你有没有具足的信心，这个我不清楚，你自己应该清楚。若是有具足的信心，肯定行，否则就不好说了。信心若是有个形状的话，我到你心里看一看也行。但是它没有形状，我去你心里也看不到，这是你自心的事。真的，以后不要再问这些问题，我没有他心通，我也不知道你的相续。

摧毁我慢嗔恨心，恒常具有谦虚心。

“摧毁我慢嗔恨心”，我慢是成就最大的障碍。因为我慢的真实作用就是不让你发现自己的错误和过失，不让你看见他人的功德和优点。我们在生活中、工作中产生的这些烦恼、矛盾、冲突都是从这里来的。人都是自以为是的，在家里认为自己没有错，在单位也认为自己没有错。你认为自己

没错，对方也是这样认为的，这都是傲慢心在作怪。把所有的错误都推到别人身上，这样公平吗？

人若是真想进步，首先要摧毁我慢，放下我慢，否则不会有进步。如果你看不到别人的优点和功德，怎么能学习这些优点和功德呢？如果你发现不了自己的缺点和错误，怎么能改正这些缺点和错误呢？

其次要摧毁嗔恨心。贪、嗔、痴、慢、疑不让我们解脱，不让我们成就，会断掉我们的解脱、智慧之命。毁坏功德有四种原因：其中一个就是嗔恨心，在相续中生起刹那的嗔恨心，就会毁坏一百个大劫中所积累的功德和善根。所以嗔恨心的罪过非常严重。

以嗔恨心所做的一切都是下地狱的因。所以，多发慈悲心，别让自己生起嗔恨心。有嗔恨心，会直接毁坏自己的相续，扰乱自己的心态；有嗔恨心，内心不可能得到安宁；有嗔恨心，会给自己的现在和将来带来很多不利。嗔恨心一旦生起，会不由自主地做很多事情，身心都会受到伤害，将来还要下地狱。

有人来伤害、羞辱我们的时候，我们心里容易生起嗔恨心。其实跟前几天讲的一样，这些都是修行的助缘，在帮你消业、还债。修忍辱是成就的阶梯，是成就的根本。没有人来伤害你，你怎么修忍辱？有仇人，有敌人，有人来欺负你，伤害你，是好事啊！这是修忍辱的机会，也是磨炼自相续的

一种机缘。人就要在这样的对境当中磨炼、成熟。所以，受欺负了，好事；受伤害了，好事；受委屈了，好事……

“恒常具有谦虚心”，现在人都不会谦虚，说什么人要有自信，应该自我宣传，然后把自己夸得天花乱坠的。夸是要别人来夸的，不是自己夸的；赞叹是要别人来赞叹的，不是自己赞叹的。历代祖师哪个不谦虚？我们这几天也讲过好多大德、历代祖师们的开示，他们都那么谦虚。真的，惭愧啊！那样伟大的一个人物，那么大的一个成就者，还这么谦虚，真的值得我们学习。但是我们不肯谦虚，不敢说实话，因为没有放下自我。

真正有成就的人，在有意义的情况下是不会在乎面子的，绝对是有什么说什么，当面怎样，背后也怎样，不会有两副面孔。而我们呢，当面一套，背后一套，演戏演得非常成功。无始劫以来的串习，不用特意换面孔，不知不觉，自然而然就换了。

真的，我们很难放下面子。以前听过一个故事，对我的启发很大。说有一位颇具盛名的法师，有很多弟子。有个女人陷害他，说自己怀了那个法师的孩子，但是那个法师一句话也没说。孩子生下来了，那个女人把孩子送到法师那里，法师还是没有说一句话，接受并抚养了孩子。孩子渐渐长大了，那个女人心里过意不去，就把孩子接走了，承认自己陷害了法师。那时大家才知道真相。

这件事情对这位法师来说，是多大的羞辱啊！我们把自己放到那个法师的位置上，看看自己能不能做到。我仔细想过，很难做到。说那么多有什么用啊？这是因果。我们经常说了缘、了债，这叫了缘、了债。既然有没有了完的缘，就要继续了；既然有没有还清的债，就要继续还。修行人就应该这样，面对什么都不在乎。

不用说忍受那么大的侮辱，我们连一点小小的侮辱都忍受不了，轻易就起烦恼。人都有傲慢，每个人的习惯、意乐都不一样，大家在一起相处的时候，有点什么事情就闹情绪，就起烦恼，心就像藏地春天的天空一样变化无常。高原的气候变化特别大，尤其是春天的天空。现在阳光明媚，用不了几分钟就会雷雨交加；早晨还挺好的，上午就变了；中午还很凉爽，下午又热得不得了。我们的心也是这样的，一会儿好，一会儿坏；一会儿高兴，一会儿生气。昨天讲的恒时以正知正念守护三门，作为修行人，要学会圆融，学会容纳。

远离一切邪命活，当以如法而生存。

“远离一切邪命活”。通过造恶业来获取财富，靠这些财富来生存，就叫邪命。所思所想都是贪、嗔、痴、慢、疑，所作所为都是杀、盗、淫、妄、酒，不择手段地谋取财富，这都是邪命。以前，很多大德高僧宁可舍弃生命，也不愿意以邪命来活。

“当以如法而生存”，虽然很多大德高僧住在山洞里，

但是他愿意。如果通过邪道、恶道生存，还不如住山洞呢！所以，应当用如理如法的方式生存。以邪命来活，今生来世只会有痛苦，不会有安乐。做生意、赚钱，若是为了众生可以，若是为了自己都是造恶业的。

舍弃一切有漏财，当以圣财为严饰。

“舍弃一切有漏财”。有漏是有烦恼。我们现在做的这些都是有漏的，有烦恼的。积财是烦恼，守财也是烦恼，失财更是烦恼。所以，要舍弃一切有漏财。

“当以圣财为严饰”。圣者所具有的财叫圣财。圣财有七种：信财、戒财、闻财、舍财、忏财、愧财、慧财。信财是信心；戒财是清净的戒律；闻财是广闻佛法；舍财是布施，也是施舍心；忏财是有忏悔之心；愧财是有羞愧之心；慧是智慧。我们应该以这七种圣财来庄严自相续。

你看自己有没有这七种圣财？如果有了，就能解脱，能成就佛果，而且世间的这些有漏的财自然就会有。所以不要刻意去求这些世间的财富。现在好多人都想发财，做梦都想中奖。谁都愿意赚钱，但不是谁都有这个福报的。世间的财富也是修来的。如果命中没有，你再努力也没有用。种善根、修福德是因，努力奋斗是缘。没有因只有缘，不可能成功。农民种地时，如果只有肥料，没有种子，不可能长出庄稼。有些人拼命地、不择手段地求财，就像没有种子，只有肥料一样。虽然也很努力，也很辛苦，但是赚不到钱，发不了财。

这有两种可能：也许命中没有财，也许机缘不到。

其实，在我们的阿赖耶识当中什么种子都有，但是，福报这个种子可能在最下面，暂时还不能到上面来，也可以说是机缘不到。这些福报也是修来的，是自自然然就有的，是可遇不可求的，所以别老想发财。“我要为上师三宝发财”，这个好心我们领了，你还是先好好修行吧。

很多人都想发财：“有钱了，可以做很多功德，可以帮上师弘法利生，可以不上班，专心修行。”难哪！有钱、没钱不一样，你现在没有钱，能想到这些，自以为也能做到这些；真有钱了，你就会变成另外一个人了。现在你想：“我有一百万就足够了，五十万捐给寺院，还有五十万，给父母一点，再给自己留点，然后就不上班了，专心学修。夏天上山，冬天回去，来回都坐飞机，多好啊！”你真有了一百万了，那个时候你就不一样了，这些钱就不够用了：“一百万这样花，那样花，不够用啊。”你的欲望又高了，想法又不一样了：“一千万够了。”但是一千万也不够，最后还要好几个亿……没完没了，贪得无厌。

我们这些人当中，有的赚了一点钱就再也没回来。这个也很难放下啊！越富越觉得穷，越有越想要，很难放下。你现在想赚钱，赚了一百万，五十万捐给寺院，还有五十万，十万给父母，自己留四十万够了，然后就专心学修。能做到还行，但是很难做到啊！

我给大家讲过，没有开悟、证悟之前，这些世间的福报是成就的障碍，它会障碍你，让你得不到安宁。以前不是有一个公案吗？有一个富翁非常有钱，但是一点都不开心、不快乐，非常烦恼痛苦。邻居两口子靠卖豆腐过日子，每天特别开心、快乐，有唱有跳的。那个富翁就纳闷了："这是怎么回事啊？我这么富有，但是我一点都不开心、不快乐，隔壁那对夫妇一无所有，靠卖豆腐过日子，为什么那么开心快乐啊？"他不明白，然后就去问别人，有个人就给他出主意："如果你真想知道原因，今天晚上把三十两银子放在他们家院子里，过几天你就会明白了。"那个富翁就把三十两银子偷偷扔到邻居家的院子里。第二天，两口子发现了银子以后，就开始忙活了，考虑怎么花，怎么藏，用这些钱做什么好。从那天起就没有开心、快乐了，也没唱、没跳了。那个富翁才知道："哦，我不开心、不快乐的原因，就是因为有财物。"

真的是这样的，所以别老想发财。现在一些人学佛，有的是修福报，有的是修神通。没有开悟、证悟之前，神通是成就最大的障碍。"怎么会呢？有神通多好啊！我可以去利益众生，看他人的心怎么样，然后再看自己的心怎么样，有时候也可以观察观察别人在干些什么，不听话我就修理他！"想得很美啊！真有了神通，你就完了。

你有了神通，有了这么大的能力，肯定会去搞世间八法。因为你还没有看破，自私自利之心还没有放下，没有破除我

执我爱。很多人有了一点钱财就去造业；等真有了神通，这个力量就大了，为了自己会去获取世间的利益，哪还会想到众生呢？所以佛特别反对修神通、神变。

我们开悟、证悟以后，神通、神变自然而然就有了，而且还不会障碍我们，因为那时我们已经看淡了，看破了，放下了，也不会太在乎这样的一种能力或功德。没有自我，没有私心，那时自己做的所有事情都是为众生的。有神通、神变了也有好处，必要的时候用一用也行。但是开悟、证悟之前有神通、神变不是好事，容易用这些来造业。

对世间的一切福报都要随缘。有就有，没有就没有，有多大的福报就享受多大的福报，主要是学佛修行。我以前也给大家讲过，如果你有福报，能住别墅就住别墅，也不要认为："我现在修行了，就不能住别墅了，应该去住山洞。"这也是执着；如果你只有住平房的福报就去住平房，只享受这样的福报就行了。

知足才能常乐，知足就是快乐。我现在住平房也挺好，跟住草房的人比还行。虽然赶不上别墅，但我这也是小别墅。吃的是绿色食品，赶的这辆马车，骑的这台自行车不需要加油，不堵车，还能运动，多自由啊！开车多难走，经常堵车；到了某个地方，停车都困难；还要买油，还怕出交通事故；总坐车，也不运动，身体也不好。这样想，一下子就想开、想通了。

确实是这样，你在农村住平房，也是住别墅。你看那些小别墅不就是这样的吗？没有多大区别。在城市只能上楼、下楼，进房间以后哪里都去不了，只能在屋里转，闷得不得了。农村空气还好，没有那么多污染；有单独的院子，想出去转转，也没人看着，多自在啊！不用坐电梯，也没有保安左右盘查的，挺好嘛。我是真的有福报。这样一想就好了。但人都不是这样想的："哎哟，我不要在农村，我要进城；我现在住平房，我要买楼房……"没有必要，有多大的福报就享受多大的福报。作为修行人，应该随缘，这样自自然然，知足就行了。

我们有一句法语："世上没有完美，想开了，想通了，就是完美；世上没有完美，知足了，少欲了，就是完美；世上没有完美，随缘了，放下了，就是完美。"真的是这样。大家应该觉悟了，快快乐乐地过自己的日子。大难什么时候来谁也不好说。但是没有事，来就来吧，来的时候谁也躲不开，担心也没用。过一天，快乐一天；活一天，开心一天。不担心，就这样随缘度日。死亡来临的时候，去西方极乐世界，面见阿弥陀佛，有什么不愿意的？应该是期盼死亡，期盼面见阿弥陀佛，不害怕，不恐怖。

《快乐之歌》里讲过，我们的根本上师法王如意宝也讲过，活着也行，能弘法利生，这是快乐；死了也行，可以到西方极乐世界面见阿弥陀佛，也是好事，也是快乐。怎么都

是快乐，都是开心，这叫修行。如果总是患得患失的，都是自寻烦恼，自找痛苦，别这样。把心门打开，心胸放开，一切都能容纳，多好啊！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，在这里给大家继续讲《菩萨宝鬘论》。这部论典的内容非常实际，对我们非常有帮助，也能很好地对照我们的相续。这几天在学修《菩萨宝鬘论》的过程中，大家明白了很多道理，也发现了自己的很多错误，也有一定的决心想改正，这才是闻法的真实利益。若是没有对照自己的相续，没有一定的变化和进步，闻法再多也没有太大的意义。现在大家都很受益，对此法也非常有信心。下面还有很多偈颂要讲，希望大家不要错过每一个机会，好好地去领悟，去修持。

远离一切散乱境，依止殊胜寂静处。

我们在学佛修行的过程中，尽量要远离散乱的境相。这些境相有外在的，也有内在的。外在的境相主要是指环境。修行的环境也很重要。我们现在没有太大的力量，很难改变环境。很多的时候，我们不仅没有转变环境，反而被环境转

变了。其实，如果我们有一定的修行，有一定的定力，有一定的智慧，就可以转变环境。但是如果我们没有这样的力量，就要选择一些比较清净，对修行有帮助的环境。

环境与周围的人都很重要。我们没有开悟证悟，没有登地之前，会被环境、恶友转变和影响。所以你们这次到山上来，到寺院里来学修是对的。我们现在需要这样的一个所依，一个助缘，否则很难进步，很难突破。我们这个地方和一般的寺院不一样，这里有正法，每天都可以修持正法。现在很多道场、寺院都没有正法，也学不到正法。去那样的地方，对我们的修行不但没有多大的帮助，反而还会有障碍。

你们肯定有过这样的经历，跑过很多寺院，也去过很多道场。现在很多寺院、道场都变成使人的相续散乱的场所了。跑来跑去，走来走去，相续容易受到严重的染污，这样瞎跑没有多大意义。所以，我们首先要选择一个殊胜的道场，然后在那里学修。现在交通方便，能住几天就住几天，也不是要长住。这个也要靠缘分，不是每个人都有这样的机缘，都有这样的福报。修行不能勉强，一切随缘。若是自己有这样的机会或机缘，也不能错过。

我经常跟大家讲："任何时候都要把握适度，不紧不松。"包括到寺院、坛城修行也一样。有的人特别执着、勉强，没有这个机缘，还非要强求，这是错误的；有的人有这样的机缘，但是不珍惜，不重视，这也是错误的。

其实依止寂静处是对的。我们的历代祖师都是依止寂静处而最终成就的。不依止寂静处怎么成就呢？修行是要在生活和工作中，但是，如果没有一定的智慧和修行很难把握自心。我们刚开始的时候尽量依止寂静处，依止善友，尽量远离散乱的环境、场所和恶友，这点很重要。

朗措玛寺是个实修的道场，可以说是名副其实的寂静处。这里只有正法，只有实修，没有别的。这里的人，和其它道场的人不同，他们都受过教育，都有一定的修行。所以我可以很负责地告诉大家，他们都是善友。若是有这个机缘和福报，希望大家都能到这里来修行。你到这里来，只会有收获，不会有损失；只会有进步，不会有退步。

朗措玛寺现在和以前不一样了。通过大家的帮助，这里的条件也好多了，所以我希望并且欢迎大家到这里来学修，这样对你们今生的解脱有极大的帮助。也可以说能在这里认真学修的人，今生绝对能解脱，能即身成就。

在山上修行肯定轻松、容易、方便。但是如果你暂时没有这个福报与机缘也没有事，你就努力做。有人说："我有家，有工作，离不开怎么办啊？"没办法，你只能先把自己的家变成寂静处，把家人变为善友，尽量在生活、工作中修行。如果你暂时不能到山上，到寺院修行，也不要着急。做功课也不是很重要，你可以先不学不修，先祛除家里的这些障碍。把家庭内部的关系处理好，把家人照顾好，感化他们，

让他们高兴、感动。不然有很多障碍，修行也难。

我们这些同修当中也有很多这样的人，自己表法表得好，在家里现身说法，让家人非常感动。家人特别支持，到时候就会提醒："哎，快要上课了，快要修法了。"家里人高兴，不但不阻碍自己，甚至还帮助自己，提醒自己，让自己学修。这种人上山也没问题，家人支持——老公拿钱，儿女拿钱，不但有路费，还能做一些功德。我们也应该这样，先别执着修行，先把自己的家变成寂静处，把自己的家人变成善友，这样不用离开家也能修行了。

学佛修行的条件、助缘具备了，处处都可以成为寂静处。现在科技发达了，在家里通过互联网，随时都可以亲近上师，听上师开示，和同修们共修。不用设佛堂，设坛城，迎请上师三宝，也不用和同修道友联系。把电脑打开，里面应有尽有，上师父亲有了，坛城母亲有了，同修道友、兄弟姐妹也有了，全家欢聚，开心、快乐啊！应该这样修行。依止寂静处，依止善友很重要；远离散乱，远离恶友也很重要。

我们应该怎么办呢？现在有两个选择：第一，如果你有机缘，就到我们这个清净的道场和大家共修。你到这里来，上师、坛城、道友都齐全了。这个不用靠科技，直接就可以来。这么好的机缘也是宿世修来的福报啊！第二，如果没有这个机缘，是自己修行不够，不能怨别人，只能怨自己。你没有福报去接触上师、坛城和这些金刚兄弟姐妹，应该忏悔

自己的业障。因为各种缘还没有了，债还没有还，福报修得不够，法缘不是很殊胜。要在家里、在单位好好修行，这时修行的助缘少，差不多只能靠自己了。你自己要努力，要用佛法和修行来改变心态，转变相续。心态一改变，一切都会改变。自己的小家也会变成寂静处，这样就可以远离散乱，依止寂静处了，家人也变成善友了。现在有的家庭夫妻都信佛了，甚至都修行了，和以前不一样了，以前是恶友，是造恶业的伴侣，现在都变成善友，做善业的伴侣了。

不管是母子还是夫妻，进入佛门了，尤其是进入密乘了，都是金刚兄弟，相互之间不能再造业、再伤害了，否则罪过就大了。以前是家人，或者是一般的普通的朋友，若互相伤害是犯错。现在都是金刚兄弟姐妹了，再互相伤害是破密乘戒！以前是错，现在是恶！密乘十四条根本戒，第三条就是金刚兄弟之间不能有矛盾，否则就是下地狱的因！大家还是没有认识到，没有明白，甚至有的人根本不把这些当回事。

有些家庭，夫妻之间或者母子之间叫一声“师兄”，有人觉得很奇怪。这有什么奇怪的，都变成佛友了，在密乘里同修道友是金刚兄弟，因为都依止了同一个上师，依止了同一个坛城，就等于是同一个父母生的孩子，难道不是金刚兄弟吗？金刚是恒常不变的意思。金刚兄弟之间的关系一直到成佛都不能变，变了就是破戒。不能破坏这种关系，破坏了就不是金刚了。显宗里也讲佛友、善友，不能变成恶友，若

是成了恶友，就破戒了。我们修行是要将生命变成慧命。这就要靠坛城母亲和上师父亲，他们两个之间才会培育慧命。

大家要仔细地考虑，自己是不是真心想解脱成佛？很多经典、续部里讲，若是想要将生命转变成慧命，将轮回转化为涅槃，将娑婆转化为净土，以及最终成就佛果，都必须通过密乘、金刚乘，必须要靠上师父亲、坛城母亲。这些道理大家一定要明白。

我们不能盲目地学佛修行，首先要明白道理。全家都能学佛修行，这是多大的福报，多好的缘分啊！但是也要如理如法地学佛修行，否则也会犯戒。学佛修行必须远离散乱，依止寂静处，不然无法在相续中生起戒、定、慧。因为戒本身是净，如果你的相续不清净，怎么能有净呢？定本身是正，正是不邪。若是没有远离散乱，依止寂静，怎么能远离邪呢？有邪就没有正，有正就没有邪，这两种心态不可能同时存在的，一心是不能二用的。有邪就没有正，没有正就无法能够生起定。慧是觉，觉是不迷。你现在还没有远离散乱，还不能真正住于寂静，还是迷。迷怎么能生慧呢？觉和迷是相反的、冲突的。在同一个相续里，有迷就没有觉，有觉就没有迷，又有觉又有迷是不可能的。相当于火和水，水火是不能相融的。

如果我们不依止寂静处，不远离散乱，相续中就无法生起戒定慧；如果相续中没有生起戒定慧，就没有现量自性的

三宝；如果没有现量自性的三宝，怎么能成就呢？

时时莫出无义词，恒时言说谛实语。

如果我们真正能够用佛法来对照自己，就会发现自己到处都在造口业。我们的历代祖师们经常讲这个问题，尤其是华智仁波切有一句话：“嘴是一切恶趣之门”。嘴是一扇门，从这里出来的都是恶。虽然科技发达了，有各种各样的锁，但是却不能在嘴上安把锁。如果能安把锁就好了，平时锁上，吃饭时再打开，吃完再锁上。几十年前就有这样的愿望，但是到现在还没有实现。作为修行人，口业非常容易犯啊！

身、口、意三业，身业好把握，一般的修行人都不会犯杀盗淫妄酒这些戒。但是绮语、恶语、离间语都不好把握，意业更不好把握。仔细观察一下，我们犯错，很多时候都是嘴巴犯的。很多的不利、伤害，都是嘴巴招来的。所以在这里说“时时莫出无义词”。无意义的话尽量不说。

话多不如话少，话少不如话好，这也是种说话的标准。但是说好话不是说花言巧语，好话是对自己、对他人都有帮助，都有利益的。“大菩萨，老居士，功德无量，随喜。”这是花言巧语嘛！什么是随喜？随喜是用心随之喜欢，是一种心态，不是一句话，不是口头上说的。你是真随喜还是假随喜，有没有真正随喜，你自己最清楚。

什么叫功德无量？无量是能够尽虚空、遍法界的，是法身，是佛性。明心见性了才是功德无量，之前不是功德无量。

没有无量的功德，哪有功德无量？什么老居士，大菩萨，连登地的菩萨都谈不上！八地、九地、十地，这三地的菩萨都属于是大菩萨。到八地时烦恼障彻底断掉了，这是断障的功德。证的功德是证悟了和佛差不多一样的境界，弘法利生有像佛那样的力量，基本上是无作意的，不是刻意的；是无勤的，无勤是不通过勤奋，自自然然的。没有这些功德，还说是大菩萨。“老居士”肯定是有修有证的，有定有慧的。都是这样的吗？如果不是这样的，还这样说，就是花言巧语。这些花言巧语不叫好话。

好话是能利益自己，也能利益他人的。对自己对他人都有帮助，这样的话你可以说，可以到处说，说得越多越好。因为说得越多对彼此的利益越多，帮助越大。如果你没有这样的能力，那就少说。这里讲的“无义词”是指没有意义的话。这样的话尽量别说，说多了容易犯错、犯戒。我们讲“恶语”的时候也讲过，若是你故意说让对方不开心，扰乱对方相续的话，让对方烦恼，就是恶语。现在有的人觉得自己直来直去，很实在，然后就什么都说。这是造业啊！

实在也要有戒律的基础。根本没有戒律，怎么能谈得上是实在呢？世间有世间的戒律，佛法有佛法的戒律，戒律是基础。如果你破戒、犯错、造恶了，还说：“我这个人很实在，我这个人直来直去。”不能这样说。实在是心实在，是心直来直去，不是话实在，话直来直去。你说这些实在话的

时候，你的心实在吗？你说话直来直去的同时，心是直来直去的吗？心是主宰，心实在就是实在，若是心不是直来直去，话也不是直来直去。实在、直来直去，都是自己认为的。你没有必要去伤害对方，害人害己。所以这里讲“时时莫出无义词”。你说这些长短、是非、邪正、善恶，有意义吗？对自己有帮助，对他人有帮助吗？对今生有好处，对来世有好处吗？没有吧？所以叫做无意义！

不仅是在此论中，在很多地方都有这样的教言。三世诸佛、具德的上师和善知识都这样说。因为这是一种觉悟，一种真理。觉悟的人都会这样说，懂得真理的人都会这样说，除了你以外。

“恒时言说谛实语”，要说实话。为众生，为修行，暂时说一些假话也可以，这叫方便语。方便语应该是善意的，不应该有丝毫的恶意。在形相上是恶，实际上是善；相上是恶，性上是善；表面上是恶，心里是善。在需要的时候，我们可以说一些方便语。

但是有些人的方便语说得有点太夸张了。“我现在说的是方便语啊！”“方便嘛，为了修行，为了大家嘛！”真的是为了大家，为了修行，为了众生吗？这里有个空间。小乘和大乘之间是有差别的，以前我认为讲法要圆融，不能完全按照小乘的观点讲，也不能完全按照大乘的观点讲，应该站在不同的角度、不同的层次介绍佛法。有时候留点空间是对

的。但是现在我发现，也不能轻易留这个空间，因为留多了容易让某些人找借口、钻空子，容易让某些人犯戒、犯错，借口为众生，然后去造业。

若见上师堪布时，当发恭敬侍奉心。

侍奉三宝是消业，也是积福。这里讲的恭敬侍奉，首先应该有恭敬心，然后再去侍奉。恭敬什么呢？是恭敬上师、善知识具有的这些功德，而不是恭敬这个人。你为什么要恭敬他呢？因为他有很多无漏的，值得学修的功德。好比你之所以爱惜这个东西，是因为它有价值。

但是现在有些人不是这样的，不看功德只看形象，看身份，看面子。有身份，有面子的人就恭敬；没身份，没面子的人就不恭敬了。如果街上的一个乞丐有好多值得我们学习的功德，戒律清净，有圆满的慈悲与智慧，我们也不会去恭敬。因为他是乞丐啊，是街上要饭的，给他磕头多丢脸啊！

现在的人只看人的形象，不看人内心的功德。若是你们想恭敬人，就要看功德。不看功德的恭敬，我是不接受的。为什么要看功德呢？因为这本身是一种信心。所谓的清净信心，是一种欢喜。你真的喜欢这些无漏的功德，清净的戒律，无伪的慈悲心，广大的智慧，自然就会学这些。学了自然就会得到这些，这才是一切功德的来源，一切成就的根本。

“若见上师堪布时”，在有些地方，上师和堪布的含义不完全一样，这里是分开说的。若见到了上师或堪布的时候，

应当有恭敬心，应该对他们的功德生起欢喜、欲乐之心。“欲”是想得到，是希望自己也能变成那样，希望自己也有这些功德。恭敬心应该具有三种信心：清净信心、欲乐信心、胜解信心。清净信心，喜欢上师或堪布所具有的这些功德；欲乐信心，自己想得到，希望自己也能得到这些功德；胜解信心，对自己特别有信心，相信自己一定能变成他们那样，一定能得到他们的那些功德。

有恭敬心、有信心就有加持。若是你能尽心侍奉上师、堪布，就能得到加持。侍奉本身是一种消业，也是一种积福。因为你是在奉献，在付出，在做功德，在种善根，这都是给自己做的。

“当发恭敬侍奉心”。为什么对上师、堪布要恭敬侍奉呢？因为所依是清净的，对境是清净的。靠清净的所依，清净的对境而做的这些善根、功德、福德也会是完全清净的。所依上有这样的区别，所以恭敬侍奉上师、堪布也是一个消业积福的机会。出家人穿的法衣，是当时佛祖释迦牟尼佛设计的，也是他老人家亲自裁缝的。为什么是一块一块的呢？这是有代表性的，代表着三宝是人天的福田。大家想种福田就在那里种。

不是谁都能成为上师三宝的。在真正的上师三宝的境界里，黄金和牛粪没有区别。对上师三宝来说，你做再大的供养，再大的侍奉，对他来说也不算什么。这都是给自己种福

田，做功德，积福德。我们是深信因果的，这不是什么迷信，这些功德、福德不可能浪费，将来会在自己的相续中成熟，到时功德、福德还是自己的。但是现在的人邪知邪见重，没有多少正知正见，不会给自己积福。

若见具有法眼者，或遇初业众生时，

则当生起本师想。

“若见具有法眼者”。法眼者是什么呢？就是开悟、见性的人，也可以说是登地以上的菩萨。什么叫“法眼”？不是用肉眼来看，这里说的眼睛是我们的心，法是法性，就是自性。具有法眼就是见性了，见道和修道的人都是具法眼者。

“或遇初业众生时”。业指的是学业，初业是初学的意思。初学就是刚学佛的人，一地以下的，处在资粮道、加行道的这些人。

“则当生起本师想”。不管是遇到有修无修，有证无证的人，都要生起本师想，像恭敬上师一样恭敬他们。如果你有智慧，不管别人是批评你还是表扬你，不管是诽谤你还是赞叹你，不管是辱骂你还是夸奖你，都是你的善友、善知识，都在帮助你，让你见性。就像法语里说的，都在给你机会！不管是微笑的面孔还是仇恨的面孔，都在给你表法！微笑的面容是让你生起欢喜，仇恨的面容是让你修忍辱，让你生起出离心。若是没有人折磨你、伤害你，你怎么能生起出离心，怎么修忍辱啊？这是给你修忍辱的对境。对一个真正的修行

人来说，这都是求之不得的机会。

事情也是，不管是好事还是坏事，不管是伤害你还是帮助你，若是你都能接受，都能转为道用的话，都是解脱的机会，进步的机会。伤害你，是给你消业的机会，还债的机会。不然业怎么消，债怎么还啊？若是帮助你，给予你，你能转为道用，能让你提高，给你增加助缘，这是好事。不管是有修有证的人，还是无修无证的人，你都能平等地对待，平等地接受，这样才能成就啊！

我们处处都在失败。遇到顺境了，就执着了，高兴了，快乐了。其实正在失败，但是我们没有发现。现在稍微有一点修行的人，知道自己在逆境中修行太差了，遇到事情就无法招架了，但也只是在逆境中能够发现失败，在顺境中根本不能发现失败。我今天挨个问了，没有一个人能在顺境中发现失败的。为什么会这样呢？因为顺境的诱惑力强啊！顺境和逆境有差别，逆境直接伤害我们，顺境间接伤害我们。

逆境可怕，顺境更可怕。在顺境中，当时很难发现失败，过后才会知道，那是真正的魔王波旬的工具。魔王波旬每天给我们发的这些箭都是花箭、毒箭，但是我们感觉很美、很好、很得意，表面上看是花，实际上是毒。所以我们不能让他百发百中，若是中箭了就失败了。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（五）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里继续给大家讲解《菩萨宝鬘论》。《菩萨宝鬘论》是阿底峡尊者的著作，句句都是窍诀，对我们来说非常重要，所以大家一定要认真学习。

若见一切众生时，当起父母兄弟想。

我们见到一些众生的时候，应该把他们当成父母、兄弟。其实应该把一切众生都当成父母、儿女，但是我们现在觉得这样做有一定的困难，觉得这个要求有点过分。其实这样做一点都不难，这个要求也不过分。我们为什么觉得难呢？因为我们不明理，没有弄清楚佛讲的轮回和因果这些道理。

我处处都在强调加行，强调基础，就是强调佛讲的最基本的理念：六道轮回和三世因果。若是你没有弄明白、没有深信这些道理，就无法修行了。六道轮回和三世因果是基础，佛教的理念都是从这个基础上建立的。

我们现在学佛修行精进不起来，没有什么突破，也没有什么成绩，关键就卡在这里。基本的道理都没弄明白，还谈什么空性和大光明，不可能。所以我们首先要把基础打好，把六道轮回、三世因果这些道理弄清楚，然后再进一步地学

修。这样学修就不难了。

见到任何众生，都把他们当成自己的父母或兄弟，很难啊！世上大部分人都无法接受这种理念，包括我们这些学佛人也很难接受。尽管信佛、学佛了，虽然嘴上不敢说不接受，但是心里却很难接受，就是因为基础没有打好。如果基础打好了，懂得轮回，深信轮回了，有什么难的？本来就是这样的嘛！现世的父母和过去世的父母有什么区别？现世的儿女和过去世的儿女有什么区别？

现在很多人都把慈悲心挂在嘴上，你慈悲，我慈悲，大家都慈悲。实际上真要有慈悲心非常难。为什么呢？如果要生起慈悲心，就要把一切众生都看成是父母，或者是儿女。现在我们对现世的父母，尤其是对现世的儿女，都有一份希望，希望他们能够得到快乐，能够远离痛苦。这种对儿女的慈心和悲心谁都有，包括蚂蚁等小含生也有。这虽然也是一种慈悲，但这不是佛讲的慈悲。对一切众生都有这样平等的心，才是佛讲的真正的慈悲心。

舍无量心是慈悲心的基础，是舍掉两种分别念，保持平等的心态。就是舍掉对怨敌的仇恨，舍掉对亲朋好友的贪恋。一切都要平等地对待，修一个平等之心，在这个基础上所发的慈悲心才是佛讲的慈悲心。我们要把一切众生都看成是自己的父母或者儿女，就必须知道一切众生和现世的父母、儿女没有任何区别，这样慈心和悲心在相续中自然就产生了。

我们首先要明白六道轮回，要深信六道轮回。轮回是无始无终的，无始劫以来我们流转在轮回中，都是靠父母而生的，这个父母不是一两个，所有的众生都做过我们的父母，不止一次地做过，而是无数次地做过。这个道理你明白了，深信了，就不难了。

“所有的众生都做过我们的父母，做我们父母的时候和现世的父母一样；所有的众生都做过我们的儿女，做我们儿女的时候和现世的儿女一样。”你这样想，就会知道现世的父母和过去世的父母没有什么区别，现世的儿女和过去世的儿女没有什么区别了。若是有区别，也只是时间上的差别。

你前几年生的儿女和现在生的儿女有没有区别？没有区别，都是你亲生的，都是你们家的。同样的道理，过去世的父母和现世的父母，过去世的儿女和现世的儿女，也没有任何区别。从道理上也能讲得通。其实佛讲的都是事实的真相、真理。所以我们首先要懂得轮回，深信轮回；要懂得因果，深信因果。有了这个基础，慈悲心自然就有了。这都是有程序、有次第的。

现在，人们都非常重视菩提心。因为中国弘扬的是大乘佛法，我们这些人修的都是大乘佛法。但是难啊！有些人根本没有进入大乘佛法的门！在大乘佛法里，慈悲心是基础。佛教和外道的区别是皈依三宝，大乘和小乘的区别是愿菩提心和行菩提心。若是在相续中没有生起愿、行菩提心，就是

没有进入大乘法门。

菩提心有胜义谛的和世俗谛的，胜义谛的菩提心是佛菩萨的境界，世俗谛的愿、行菩提心是我们这些凡夫也可以有的。菩提心是在慈悲心的基础上建立的。慈悲心的基础就是刚才讲的知母、知恩、报恩。最重要的是知母。

什么叫知母呢？就是要知道一切众生都是我们的父母。说是父母不如说是儿女，因为现在的人都执着儿女，执着父母的人少了。把一切众生都看成是现世的儿女，就能产生慈悲心。你对现世的儿女自然就有慈悲心，晚上做梦的时候都希望他们能得到快乐，远离痛苦。现在很多人学佛的目的都是这些："希望我的儿子、女儿顺利，有成就。"

但是所有的众生都做过你的儿女，有的是前世、过去世的儿女，有的是现在世的儿女，过去世的儿女和现在世的儿女没有什么区别。如果你能这样想，生起慈悲心就不难了。有了慈悲心，菩提心自然就能生起了。若是你真心想拔除一切众生的痛苦，给予一切众生安乐，你肯定会努力做的。

你现在还没有能力拔除他们的痛苦，给予他们安乐，只有修持成佛了才能做得到！这个选择是智慧的选择。因为只有我们成佛了，辗转法轮了，有自己的教法了，才能帮助众生，才能解决众生的根本问题。给他们吃的、穿的以及再多的钱财，也解决不了根本问题。他们条件再好，再有钱，还是有烦恼，有痛苦。只有佛法才能帮助他们。用佛法帮助他

们，首先自己要觉悟、成佛，不然也帮助不了他们。

“自觉觉他，自度度他”，这是有程序的。先度自己，然后再度众生；先觉悟自己，然后再让众生觉悟。若是你没有觉悟，没有智慧，你再有势力、权力、文化，再明白道理，也度化不了众生。世间的千言万语不如开悟者的一句话。

开悟者、成就者所说的这些话，所讲的这些道理，里面有一个摸不到、看不见的东西，这个叫“加持”。它是从哪里来的呢？是从清净心中来的。由清净的发心和愿力所做、所说的一切，都是有力量的，它才能感化众生。我们现在好好地学修，让自己解脱成佛，然后就能转法轮，就有自己的教法了。

现在我们是在弘扬释迦牟尼佛的教法，不是弘扬自己的教法。以后我们应该有自己的教法，这样心量就不一样了。有了一定的修证，你也可以帮助一些众生，但是不要满足，要彻底地帮助众生。若是自己能转法轮，有自己的教法了，自己就成为教主了。你现在再觉悟，再有能力，也是给释迦牟尼佛，给那些诸佛菩萨打工。

现在世间有能力的人也是先给别人打工，然后慢慢地才有自己的公司。我们也一样，先给释迦牟尼佛打工，然后慢慢地才有自己的教法，自己成为教主，就能直接地利益众生。这样的发心叫愿菩提心和行菩提心。“为了众生我一定要成佛”，这种决心叫愿菩提心；“成佛需要资粮，为了成佛，

我要修持布施、持戒、忍辱等六度。”这种决心叫行菩提心。明理以后，这两种心自然就产生了。现在有的人刻意地发菩提心，根本发不出来。“众生都是父母，都是儿女，我要慈悲他们。”你在座上是这样想的，但是下座了，心态还和以前一模一样。

刻意地发菩提心是发不出来的。明理以后自然就能生起这些心，所以明理很重要。学佛首先要明白佛讲的这些道理，然后才能产生菩提心。这是有程序、有次第的。所以，我一直在强调次第。

学佛修行不能好高骛远，不能一步登天。现在有的人总想走捷径。我们现在修的净土与大圆满法是最捷径的了。若是你再去找捷径，就不是捷径了，就是“超捷径”了，那就不是这个范围，可能是外道了。若是你们真心想解脱，真心想成就，从基础做起，一步一步地来。

我以前也给大家讲过，什么都不重要，先反省一下，观察一下，自己到底是不是真心想解脱，想成佛。其实很多人都不是真心的，只是在嘴上说：“我要解脱，我要成佛。”根本没有明白什么叫解脱，什么叫成佛。别人一说解脱好，成佛好，就跟着别人跑了。其实很多人都没有修行，没有见解，没有定力，没有自己的知见，都是被别人牵着鼻子走。

我现在越来越发现，轮回和因果等理念都是学佛修行的根。我们现在要发菩提心，或要修其他的法，根都在这里。

我们虽然在修行，但是却没有深信轮回、深信因果，于是修行的过程中总是出问题。就像是一台车子总有问题，经过检查才会发现，问题都出在那些不可或缺的零件上。

我们的人身就像是通向彼岸的一艘船。但是有各种情况：有的船虽然还没有到达彼岸，但是正在航行；有的船根本没有启动，只是在那边漂浮；有的船在使用，但是经常出问题，问题都出在最基本的配件上。佛讲了八万四千法门，但是最根本的都在基础里。

现在有些人觉得，自己应该直接修高深的法，直接修大圆满正行。其实我早就给大家讲过，我们现在修的五内加行比正行难，四外加行比五内加行难。为什么这样讲呢？佛说过，学佛修行的人就像初一的月亮，刚开始不是特别明亮，缺失很多，难就难在这个时候。但是从初一开始，越往后越圆满，越光明，到十五的时候，就完全是圆满的、光明的了。

世间也有这样的说法："万事开头难"，修行也不例外，刚开始的时候难。现在好多人虽然信佛、学佛了，但是根本找不到门，找不到路！真正找到门、找到路了，就可以不停地往前走，就不难了。现在修加行，尤其是修外加行非常难，深信轮回，深信因果非常难。

你们现在还没有用心地学佛，也没有认真地修行，所以根本不知道难在哪里。若是四外加行修好了，对轮回、因果有一定的胜解心，有一定的认识与信念了，在这个基础上再

修其他的法，就一点都不难了。发菩提心有什么难的？都是应该的啊！众生本来就是父母，本来就是儿女嘛！你有这样的认识了，愿菩提心和行菩提心自然就能生起了，业障也能自然消除，成就也是自然而然的。

我现在不好说你们是不是真心想解脱，真心想成佛。佛讲过修行人有三种根基：有求人天福报的，有求自己解脱的，也有求佛果的。每个人的根基、福德、因缘都不一样，你们自己最清楚自己。若是你真心想解脱、真心想成佛的话，就一定要按次第，脚踏实地、死心塌地地学修，最后才能成就。

把一切众生当成是自己的父母，这是大乘的理念，也是显宗的境界。密宗的境界更高。密宗里处处都要观为净土，人人都要观为佛。五种圆满是基础，处处都是净土，都是西方极乐世界，人人都是阿弥陀佛。

有的人分别心太重了。把众生都看成是佛，不可能；都看成是父母，也不可能。互相帮助、理解、圆融、容纳是做人的基础，但是很多人都做不到，甚至连一般的相处都做不到。应该把一切众生都当成父母或儿女，再高的境界，把一切众生都当成佛、菩萨。

一般的待人接物，都是做人的基础。《弟子规》里也讲了，人与人之间要有礼貌，互相尊重，搞好团结，这是仁义道德。你们跋山涉水来到雪域，来到朗措玛寺，就是为了修行嘛！但是你们却不会圆融。不用说学佛，连人都没有做到。

你们若是真心想学佛修行，我非常欢迎。你们这样来，我也非常感动，非常高兴。但若是你一点都不改变，一点都不进步，还不如不来。这里是道场，只有正法，不能有别的；这里只有道友，不能有恶友。你可以在家里、在外面造业，但是不能到这里造业。

你在这里挑这挑那，说这说那，第一个害自己，第二个害他人。你是来修行的，来做功德的，还是来造业的？你为什么要到这里来？首先要弄清楚自己上山的目的。这里只有佛法，到这里只能学佛修行，不能有别的；若是你真心想学佛修行，真心想依止上师、亲近道友，你就要尽量做到这些。

远离一切恶友伴，依止殊胜善知识。

作为修行人，若是要行善断恶，就要远离恶友，远离造恶业的伴侣。怎么远离？是不是要离开单位，离开家庭呢？不是！境是为心转的，首先转心，然后境自然就转了。不管是在家里还是在单位，都要转变心态，做任何事情都要为众生、为对方、为他人做，有任何的矛盾与冲突都要化解。怎样化解？就是从心上下功夫。

发一个慈悲心、菩提心，发饶益他人之心，这样就能感化他人，就能解决问题。以后和任何人都不会有冲突，也不会有矛盾。所以这里讲，要远离邪恶的朋友，依止殊胜的善知识。若是能转变心态，你的家人，你所接触的这些人，也是你的善知识。都在给你表法，让你开悟；都在给你机会，

让你解脱！关键是你自己能不能把握住。

我们既要远离外在的恶友，依止外在的善知识，也要远离内在的恶友，依止内在的善知识。这些恶念以及不好的想法，都是恶友——心灵上的恶友，不能让它做你的伴侣。这些恶念、恶业和自己的相续一定要分开。我们总说要忏悔，到底要忏悔什么呢？就是要忏悔内心中的这些恶念与邪知邪见。若是我们能让这些恶念与邪知邪见和自己的相续分离，这叫真正的忏悔。

内在的善知识是什么呢？就是正知正见。内在的恶友是什么呢？就是邪知邪见。依止正知正见，远离邪知邪见，人人都有这个条件，都有这个机会，主要是自己肯不肯做。其实，要做到并不难，但是这里讲的这些却难倒了我们。听这个难，听那个也难，句句都难。为什么呢？因为我们没有开悟觉悟。佛讲过，众生是愚痴颠倒的，如果真的开悟觉悟了，一点都不难，真的不难。诸法的本性是通达无碍的，若是我们开悟觉悟了，回归当初了，都是通达无碍的。但是我们没有开悟觉悟，都在迷惑愚痴，所以都是颠倒的。

我们有一句法语："你真正放下了，不用放弃一个人，不用放弃一件事。"放下是一种心态、一种智慧，和任何人都可以相处，事事都能圆满。你真的觉悟了，事事都是好事，人人都是好人，处处都是好处。对你来说，都在帮助你，让你成长，让你成熟。

现在我们是颠倒的，我们特别希望能够平安顺利，特别希望生活中没有坎坷，工作中没有挫折。错了！其实对一个修行人来说，这些都是好事；对于正在修炼自己的人来说，这些都是求之不得的。因为只有经过磨难和坎坷才能成长，才能成熟。但是我们现在都特别实际，求平安、求顺利，求工作不要有挫折，求生活不要有坎坷，特别患得患失。包括到山上、到庙里礼佛，拜见上师的时候，唯一的愿望就是这些。难道这不是颠倒吗？

每天在家里对着佛菩萨求：“不要有挫折，不要有坎坷，我要顺利、平安、健康……”这就是颠倒。作为修行人，要勇敢地面对一切，勇敢地接受一切，把心门打开，心量放开，稳稳当当，如如不动。大难来临时，心还是屹然不动。你明白道理了，心里是不会有困惑的。解脱是要心解脱。

远离嗔心不悦意，处处恒具欢喜心。

“远离嗔心不悦意”，主要是远离不悦意的事情。“处处恒具欢喜心”，在哪里都开心快乐。你真正明白道理了，真正有修行了，就是这样的。事事都是好事，时时都是快乐。有钱快乐，可以去做更多利益众生的事情；没钱也快乐，没有那么多的忧虑与挂碍，心里轻松自在。

以前有一句话：“身受心不受。”虽然在表面上看是有病，很不好，但内心是快乐的。有病也快乐，可以消业还债。“这是宿世的业，现在消了；这是宿世的债，现在还了。”

所以心灵上没有烦恼痛苦，只有开心快乐。身体健康能更加精进地学修佛法，每天法喜充满，还能弘法利生，做对社会、对人类有意义的事情。死了也快乐，因为要到西方极乐世界去面见阿弥陀佛、观音菩萨和大势至菩萨，然后再回来，继续利益众生。真正的修行人是不会怕死的，也不会把死亡当成一种痛苦，就是这样的心态。

所以我给大家讲，不要想得太多，不要有那么多的顾虑或计划，差不多就行了。过一天快乐一天，过一天开心一天。这样过日子才是有价值的。你应该过一个有价值、有意义的生活。真正的学佛人、修行人就是这样的，每一天、每一小时、每一秒钟过的都有意义。不是混日子，而是过日子，有意义地过，开心快乐地过，这就是修行。

我们有几句法语，非常经典！“世上没有完美，想开了，想通了，就是完美。”没有完美，也不要追求完美，想开、想通本身就是完美。“世上没有完美，知足了，少欲了，就是完美。”活在当下就是快乐。其实人人都活在快乐当中，但是我们却没有认识到。你认识到了，感觉到了，这叫知足。知足了，当下就是快乐。知足是知道自己活在当下，知道自己活在快乐当中。“世上没有完美，随缘了，放下了，就是完美。”放下就得到了，随缘就顺利了。这样还能不快乐、不开心吗？

我们为什么想不开，想不通呢？因为我们的智慧不够，

不会换角度思维，不会换位思考。诸法的本性是通达无碍的。不要只站在一个角度想，换个位置，换个角度想，都是通的，都没有障碍，这就是快乐。但是人都不会活。

在座的各位要好好地过日子，不能再混日子了。马马虎虎地，糊里糊涂地，今天过去了，明天又过去了，这叫混日子。明明白白地活在当下，这叫过日子。学佛人要会过日子，不能混日子。其实什么事情都没有，都是我们自找的，自寻烦恼，自找痛苦。我们总是站在自己的角度，按自己的理念去要求别人，这是错误的。

其实每个人都没有错。佛讲众生有不同的九乘根基：下等根基、中等根基、上等根基。而且每个根基当中还分下等、中等、上等。例如下等根基当中再分下等、中等、上等，以此类推。每个人的根基、福报、缘分都不一样。他人有烦恼是正常的，他就是那种境界。这样一看，都没有错了。这样一想，就没有想不开，想不通的了。

我们想要开心快乐，就要把这些都当成好事。下雨了，或者不小心摔倒了，好事！“这是上师加持我，帮我消除宿世的业障，多好啊！”然后就开心快乐了。我们就应该这样想，这样转外境。修行应该是这样的，不要想别的。“是不是护法不高兴了？是不是有什么不清净的东西，让我摔倒了？”你老琢磨这些，这样心就乱了，就不好了。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（六）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里接着给大家讲《菩萨宝鬘论》。在这几天的学习过程中，大家应该都感觉到了，《菩萨宝鬘论》句句都是窍诀，确实是一针见血，非常有针对性，对我们每个人都特别有帮助，所以大家不要错过这个机会，一定要好好学修。

不贪内外一切法，当于无贪中安住。

“内”是指内情众生，“外”是指外器世界，不贪内外所有的法，在不贪欲中安住。这点一般人很难做到，因为很多道理我们还没有弄明白，尤其是佛讲的一些最基本的道理我们还没搞清楚，所以现在我们想要不贪内外一切法，难度非常大，想做到基本上不可能。但是作为修行人，我们一定要努力做到。因为如果我们还贪恋世间一些暂时的利益，就不可能解脱，更不可能成就佛果。

我们应该仔细观察自己的相续，自己到底是不是真心追求解脱，真心想成就？现在很多人都是说说而已，都是假的，不是真心的，因为既不知道解脱是什么状态，也不知道成佛是什么状态。如果你不知道这些，怎么可能真心地希求解脱呢？我经常给大家讲，不要盲目信佛，也不要盲目学佛，学

佛修行首先应该有个目标。真心想解脱，真心想成就佛果，这就是我们的目标。确定了这个目标，然后朝着这个目标努力，才能成功；若是不确定目标，再努力也没有用，都是白费功夫！

我们学佛修行首先应该要有发自内心的希求解脱、希求成就的欲望；然后还要做到不贪恋世间，不贪恋内外一切法，这叫出离心。这是学佛人最初的一个发心，我们必须要做到！若是在相续中没有生起出离心，没有断除对世间的贪念，没有真心地希求解脱的这种欲望，无论你学修什么法，无论你学修得有多精进，无论你所学修的法有多殊胜，都没有用。你所修的法都是世间法，都属于轮回，你都超不出三界。

"不是啊！我修的法是大圆满、大中观。"法是大圆满、大中观，但你不是这些法的法器。只有将法融入相续，你的相续变成大圆满了，你所修的法才是大圆满；只有将法融入相续，你的相续变成大中观了，你所修的法才是大中观。相续没成熟之前，这个法和你没有关系。因为你还没有和它融合，没有和它联系在一起，法是法，人是人，还是两回事。

其实大圆满、大中观，都是最高深、最殊胜的法。但是因为你的相续没有达到那么高的境界，你的相续中没有生起出离心，所以你修任何法都是一样，都是世间法，都超不出三界，超不出轮回。所以我们首先要在相续中建立出离心，这个出离心就是"不贪内外一切法，当于无贪中安住。"

我们现在还做不到不贪，那什么时候才能做到呢？我们明白道理了，开悟以后，自然就不贪了，就轻松了。佛讲："诸行无常，有漏皆苦。"四法印中，这两个是最重要的。"诸行无常"，只要是因缘和合的东西，都是无常的；"有漏皆苦"，只要是属于轮回的东西，都是苦的。我们应该明白这些道理，但是因为我们没有明白，没有看破，还在贪着世间的这些名闻利养。所以我们现在越追求快乐，心里就越痛苦；越追求幸福，就越不幸福；越寻找轻松自在的状态，就越不轻松、不自在。世间的凡夫都是无明、愚痴、颠倒的。因为贪心，所以我们看不到诸法的真相和真理，把假当成真，把苦当成乐，然后去追求快乐，追求幸福。但越追求，越得不到；越追求，它们离自己越远。其实不追求的时候，快乐才会有，幸福才会来，才能得到。

以前我也跟大家说过，我们要远离世间八法，但不是身要远离，而是心要远离。比如说我们现在执着快乐，想追求快乐；执着痛苦，想远离痛苦。这都是错误的，因为我们颠倒了。你不去执着、追求快乐的时候，快乐自然就来了，而且是一种大快乐；你不去执着痛苦，没有想让痛苦远离的心态，痛苦自然就会离开你。其实不管是快乐，还是痛苦，都是心，心快乐，才是真快乐；心痛苦，才是真痛苦。心看破了，放下了，快乐自然就有了，痛苦自然就会离开了。

现在一说要远离世间八法，我们都觉得难。"我远离了

世间八法，是不是不生活、不工作、不赚钱了啊？”不是让你身远离，而是要心远离。当我们不去执着、不去追求快乐的时候，快乐自然就有了；不去执着痛苦，就不会有痛苦。没有远离痛苦的想法，痛苦自然就会离开你。这叫心远离。

以此类推，所有的世间八法都是这样的。你能放下这些世间八法，你要的东西自然就来了。怎么才能放下呢？“凡所有相，皆是虚妄。”你要知道属于轮回的一切都是苦的，属于世间的一切都是假象。六道轮回只有痛苦，没有安乐。“不净室中无妙香，五趣之中无安乐。”不净室就是我们所说的公共厕所，在公共厕所里是闻不到香味的；“五趣之中无安乐”，五趣指的是轮回，是指地狱、饿鬼、傍生、人、天（阿修罗算在天界里），五趣之中没有安乐，只有痛苦。但我们没有看透，都觉得有快乐，有值得追求的东西，所以都放不下。

其实属于轮回中的一切都是痛苦的，都是无常的。亲和仇是无常的。上辈子的亲人会变成这辈子的仇人，这辈子的恩人会变成下辈子的仇人，昨天的朋友会变成今天的敌人。现在更明显，昨天还爱得不得了，结婚了，成为亲人了；今天就恨得不得了，离婚了，变成仇人了。这叫无常。

都是无常的，无常的东西都是痛苦的。亲和仇都是无常的，没有永远的亲，也没有永远的仇，所以心里不能有恨，也不能有爱。这里说的爱是小爱，指只爱身边的几个人。小

爱是贪，是痛苦的因，因为它也是无常的，会变的。现在好得不得了，但很快就会变的，那个时候就会痛苦得不得了。所以要培养大爱、无边的爱、无量的爱，那才是快乐的因。

贫和富也是无常的。昨天的百万富翁，今天也许会变成穷光蛋；权力也是无常的，昨天有权，今天也许就会没权。这些无常我们避免不了。所以不管面对的是顺境，还是逆境，我们心里要明白这些，对境一定会变的，面对任何对境的变化，心里都要做好准备。这样，即使对境变了，也不会影响我们。因为我们心中已经有数了。对境变的时候，我们的心不变，看这些对境的变化就像看电影一样。这叫开悟、觉悟。

我们不是身要远离这些对境，不是要逃避现实，而是不管对境如何变化，是富了，还是穷了；是好了，还是不好了；是顺境来了，还是逆境来了，心里都有所准备，心都不会受外境变化的影响。这叫如如不动。心如如不动，不是心里没有念头，而是一种觉悟，也是一种智慧。你懂得了六道轮回、诸法无常的道理，自然就不贪恋了。但这不是谁都能做到的，有觉悟、有智慧的人才能做到。不贪不是一种控制，而是心里自然没有贪念。

佛还讲，六道轮回就像苦海，像火坑。若是你真正明白这个道理了，你是不会贪恋的，也不可能贪恋！你愿意留在火坑里吗？不可能吧？你一定会千方百计地逃脱。我们现在学佛一拖再拖，懈怠得不得了，懒惰得不得了，就是没有弄

明白佛讲的这些最基本的道理！如果你明白了，自然就会精进了，自然就不贪恋了，自然就能放下了。

有些人想不让自己贪恋，然后去控制自己的心："我不能贪，不能贪人，不能贪物，不能贪这些事情。"你是控制不了心的！即使暂时控制住了，一会儿又跑了；这几天控制住了，过几天又不行了。想不贪，首先要明白道理。佛讲的六道轮回、诸法无常的道理，是从相上讲的；无我和空性，是从性上讲的。相上的一切法都是苦与无常的；性上的一切法都是无我与空性的。你彻底弄明白了这些道理，贪念自然就没有了。世间的名闻利养也是一样，放下了才会有。你不贪恋的时候，这些自然就来了，想躲也躲不开，想拦也拦不住。我们如法地修行，就像点火，世间的福报就像灰，即使你不要灰，但火点上了，灰自然就有了。

其实追求这些世间法也没有错，但是你采取的方法和心态是错误的，你的思想和行为是邪的。你的思路不正确，做法也不正确。佛讲"正而不邪，觉而不迷，净而不染"，这叫解脱；解脱了，没有烦恼，没有痛苦，而且属于世间的这些法都在掌握之中，都在意料之中，而且应有尽有，都能获得，这叫福慧圆满。

我们学佛修行，就是以佛法改正思想，然后改变行为。现在我们的思想不正，行为不正，要把这些纠正过来。心正了行为也正了。心正一切正，心善一切善，心恶一切恶。行

为是由心主宰，由心带动的。所以功夫要下到心上。我们现在就是心态不正，修行就是修一个正确的心态，将心态放平、放正。心态放平了，一切都会风平浪静；心态放正了，一切都会一帆风顺。这叫不可思议。

贪欲不得善趣乐，亦能断尽解脱命。

“贪欲不得善趣乐”，这里没有说解脱，讲的不是出世间的法，善趣乐是人天的福报。若是你贪着了，连人天的福报都得不到。“我怎么得不到呢？我有贪心，好多人也有贪心，但是他们一样有名有利的。”这不叫得到！没有压力，没有痛苦，才是真正修来的人天福报。

我们没有得到这些福报。如果真得到了，身心都会受益。很多人连身都没有受益，更不用说心受益了。虽然你说自己有世间的名闻利养，但是你却什么也舍不得——舍不得花，舍不得用，这些名闻利养没有给你带来真正的轻松自在、快乐幸福，你的身心都没有受益。所以你拥有的这些名闻利养都是痛苦，是祸不是福。

这些世间的财富、名利、地位，是祸还是福，就看你自己的心态。对很多人来说，这些都是祸不是福。因为名闻利养让他们身体不健康，心灵也不健康；身体快垮了，心灵快崩溃了。

“贪欲不得善趣乐”，什么是“善趣乐”？就是世间的福报。若是你贪着的话，连世间的福报都得不到。龙树菩萨

也讲过，积财、守财、失财都是苦。你现在拼命地追求财富，赚钱、积财的过程是苦。钱越多，压力越大，心越不得安宁：“这些钱怎么花啊？怎么存啊？自己突然死了怎么办？会被谁拿走呢？”整天琢磨这些；守财的过程也是痛苦的。有的人就像小品里讲的一样，人没死，钱没了，也是痛苦。

你现在可能很有钱，但是有一天，在你没死之前，钱就没有了，也是痛苦；或者虽然这些钱财没有离开你，但是到时候了，你不得不离开这些钱财，因为阎罗王来接你了，你不走不行了，这也是一种痛苦。到时自己一生积累的财富统统都要舍弃，一分钱也带不走，你心里会怎么想？你能放下吗？放不下呀！于是就痛苦。积财的过程是痛苦，守财的过程也是痛苦，失财更是痛苦，始终是痛苦。钱财只能给你带来痛苦，带来烦恼。所以我说，财富是祸不是福，而且是最大的祸，因为它对你的伤害最大。现在很多有钱人都是这样，心一刹那也得不到安宁。

真有钱的时候，想放下非常难！但是人都颠倒，总想赚钱、发财。有的人还稍微有好一点的发心：“等我有钱了，要帮上师三宝弘法，上供下施，捐好多钱。”这是你现在想的，到时候你肯定做不到！“要是我解脱了，先到西方极乐世界去见阿弥陀佛，然后再回来度化众生。”想得多容易啊！“我现在买彩票，如果中了五百万，一百万捐给寺院，一百万捐给穷人……”这是你现在想象的，真正做起来很难啊！

如果真有了钱，你又变成另外一个人了，那时候和现在又不一样了。没钱时的境界和有钱时的境界不一样，没钱时的心态和有钱时的心态不一样。你真有了五百万，想法就多了。“这五百万怎么用都不够，我还要赚。”这样的念头就来了，你根本不会满足。

我给大家讲过，作为一个修行人，有多大福报，就享受多大的福报，不要追求这些。你现在学佛修行都精进不起来，每天忙得不得了，这都是由贪心导致的。如果精进不起来，你就不能解脱。你被贪心牵引着去做这些事情，会造很多恶业，会断掉解脱之命。现在好多人都没有明白解脱的重要性。

佛一共转了三次法轮，转的第一次法轮是四谛：苦、集、灭、道。第一个就是苦。我们首先要找到苦，认识苦，然后才能生起解脱之心，否则怎么能生起希求解脱的心呢？

你想要解脱痛苦，就要找到痛苦的根源。痛苦的根源是集，集指的是烦恼与我执。佛的思路多明了啊！那怎么才能断烦恼、断我执呢？这时佛就讲了道。道是正法，你要靠正法——空性、无我的智慧，才能断除这些我执和烦恼。因为无我的智慧和我执是冲突的，这两者不能共存在相续中。有无我的智慧就不会有我执，要靠无我的智慧和空性的智慧去对治我执和烦恼；佛最后讲的是灭，灭指的是没有痛苦，没有烦恼——断尽了烦恼，解脱了痛苦。这也是最终的果位。这叫四谛法。

我们不要糊里糊涂地学，一定要明明白白地学。我们现在要依教奉行，就是按佛的要求，按佛的教导做，首先要知道什么是苦。如果你还在追求这些福报，还在贪恋这些福报，就说明你还没有认识到苦。“轮回太苦了，人生太苦了，我太苦了！”只是说说而已。你所感觉到的苦只是小小的一部分，你还没有全面地认识苦。

你要全面地认识苦，不只是你苦，六道里所有的众生都苦。有钱的苦，没钱的也苦；有权的苦，没权的也苦。都苦，只是苦法不一样。大家用心去思维，别再盲目了。

我不止一次地讲，大家到山上来，不能白来，要多听闻，多思维。这里没有别的，只有佛法。我现在给大家播洒佛法的甘露，大家尽量把心门打开，接受这些甘露，不要两手空空、一无所获地回去。我希望大家法喜充满，都有收获，都有进步，都有改变，满载而归！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（七）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天继续给大家简单地讲一讲《菩萨宝鬘论》。这部论典句句都是窍诀，对我们的启发和帮助非常大，希望大家要

珍惜这个缘分，以一颗恭敬之心来谛听。

何处若见胜法乐，对此应当常精勤。

这个意思是当我们遇到佛法的时候，当我们在修行中得到一些感受、法喜的时候，应该更精进、更勤奋地修行。我们现在虽然遇到了正法，遇到了大圆满法，但是很多人都不珍惜，总是精进不起来，一拖再拖——拖到晚上，拖到明天，拖到下月，拖到明年，拖到退休……虽然有时候也念一念、修一修，但是没有兴趣，都在勉强地做。这是为什么呢？就是因为我们到现在也没有真正认识佛法，没有真正意识到它的利益以及对我们的帮助。

我们有时候也懂一些道理，也了解诵经、持咒的功德和利益，但是并没有深信。学佛不能糊涂。我们现在选择学佛修行，首先应该知道什么叫佛法，佛法到底能给予我们何种利益与好处。等到你真正了解了佛法、领悟了佛法时，不用勉强，自己自然而然就会学修了，还会觉得不学、不修不行。

但我们现在的状态是，为了世间一些暂时的利益，可以不择手段、不顾一切。比如说，为了几十万、几百万块钱，从早忙到晚，连性命都不要了，连仁义道德都不要了，什么都可以舍弃。其实钱不过是一张纸，可我们为什么那么拼命地想得到呢？就是因为我们知道钱的作用，知道它能解决我们生活中、工作中的很多问题，能帮助、利益我们。

但是钱和佛法能比吗？钱给予我们的是世间有漏的福

报、暂时的利益，解决的是眼前的问题，再多的钱也无法清除我们内心的烦恼与痛苦。而佛法就不一样了，佛法能给我们暂时与究竟的利益，能解决我们生活中、心灵上所有的问题。没有佛法解决不了的问题，没有修行改变不了的事情。

我不止一次地给大家讲过，有佛法就有办法，有佛法就有活法。有了佛法什么也不用怕，一切问题都能解决。但是我们没有深信这个道理，因为我们没有懂得佛法的真正价值，没有深信佛法带给我们的真实利益。所以对佛法、正法没有希求之心，对修行没有兴趣，因而精进不起来，于是就解脱不了，成就不了。除此以外，没有别的原因。

通过佛法，通过修行，能解决我们心灵上所有的烦恼、痛苦，能使我们得到暂时与究竟所有的利益。但是我们没有认识到，对修法没有兴趣，修行精进不起来，连早晚课都不愿意做。若是你真正懂得了佛法的价值和给自己带来的真实利益，你不可能是这样的状态。我们为了钱财，为了暂时的利益，付出了那么多。我们为了修行，这样努力过、拼搏过吗？没有吧！

就像华智仁波切讲过的那样，我们都是偶尔性、空闲性、暂时性的修行。我们现在忙的都是世间的琐事，学佛修行是在茶余饭后。闲了，没什么事做了，才学一学、念一念；一有事情就忘了，就把佛法放一边了。这样修行不会有任何成就。我们还是没明白，修行是最重要的，应该把修行放在最

重要的位置上。

我经常说："好好学，好好修，世间的一切琐事都要随缘。"有人问："我现在只学佛、修行就行了？"是，这样就行了！但是你要知道什么是学佛修行，怎样学佛修行。学佛修行就是尽责任、尽义务，无私地奉献付出。修行不是只坐在一个地方念一部经、诵一个咒，而是了缘、了债、了生死。尽责任、尽义务，而且要心甘情愿、心平气和，这叫了缘。我们现在也在生活、工作，但这不叫尽责任、尽义务。因为我们都有私心，都是为自己的！

我们做事情的时候，心中充满了怨恨，不是真心地为他人、为对方、为众生。即使奉献、付出了，也是有要求、求回报的。这不是尽责任、尽义务。你要尽责任、尽义务，就要放下自我，完全为众生、为他人付出，包括为父母、为儿女付出。比如说，我们现在也为父母、儿女做一些事情，但都是有私心的。为什么这么说呢？因为你做这些事情最大的动力是"我"——"我"的父母，"我"的儿女，"我"的家人……如果你真要奉献、付出，先把这个"我"去掉，不要这个"我"了。你能有这样的精神吗？

父母有很多，天下的众生都是父母；儿女有很多，天下的孩子都是儿女；家人有很多，天下的众生都是家人。你会这样关心所有的众生吗？你会这样为所有的众生付出吗？不可能！所以佛讲，你若是真心想了缘、了债，真心想为众

生、为他人付出、奉献的话，首先放下自我，把“我”去掉。

天下的父母、儿女都是你关心、照顾、爱护的对境，这叫大爱无边，这叫大慈大悲！你想行善，就行一个纯善；要行纯善，首先要去掉自我。当你不为自己，只为众生的时候，才是真正放下了自我。小乘是最低的层次，首先讲的也是破除人我执。破除人我执，就是放下自我。不然你不能了缘、了债。如果你不了缘、了债，就无法了脱生死！

要放下自我，破除我执，就要修无我的智慧。“我”没有了，剩下的就是众生了。真心地为他人、为众生，才能了缘、了债。不然的话，今天我欠你，明天我还你；后天你欠我，大后天你再还我。互相欠互相还，还了欠欠了还……这叫冤冤相报，没完没了。没有尽头，这叫轮回。

那什么时候才能不再欠呢？你放下了自我，真心地为众生、为他人，才不会再欠。家家都有本难念的经，现在的大部分儿女都是冤亲债主，都是来讨债的，你为他们操心，就是还债。没办法，必须要还！人若是没有修行，没有智慧的话，还是摆脱不了烦恼。

以前的家庭，生活都很困难，吃不饱穿不暖，居住条件也差，但是内心没有那么多的烦恼与压力。现在虽然条件好了，生活水平提高了，但是人们的内心却越来越不自在了，越来越烦恼痛苦了。虽然在表面上看都不错，家里只有一个孩子，没有特别重的负担，但实际上压力更大了，负担更重

了。这都是自己的业，是躲不开的，业力现前的时候，谁也逃避不了。

很多人说："现在科技发达了，物质丰富了，生活水平都达到小康了，多好啊！"但是我们的内心有真正的快乐和幸福吗？开心快乐越来越少，几乎没有了。因为物质越发达精神越落后，越有压力。现在的生活条件和以前的生活条件相比是天壤之别，人们应该开心、快乐、满足了。但是为什么都不开心、不快乐呢？这就是业障。所以真想消业还债，就要破除我执，放下自我，真心地去爱所有众生，为他们奉献、付出，这样就没有负担和压力了，也没有烦恼和痛苦了。你的心门打开了，心量就大了，就能圆融、容纳了。

每个人都有一个自我，都把自己关在一个小小的笼子里。我们现在的范围都很小，一说"这是我的家"，就执着几十平米的空间；为了暂时的利益和精神的寄托，将周围的几个人执着为亲人。心门要打开。是有家，但是没有"我"的家；是有父母，但是没有"我"的父母；是有儿女，但是没有"我"的儿女……把这个"我"去掉，这样范围就大了，整个法界都是自己的家，到哪里都舒服！现在，如果只以一个小小的空间为自己的家，在那里就舒服、安心，到别的地方就不行了，因为"这不是我的家，这是别人的家。"

到处都是我们的家，包括外面的草地都是我们的家，也是众生的家——苍蝇的家，蚊子的家，蝴蝶的家……这样，

整个宇宙、虚空、法界都是我们的家，所有的众生都是我们的家人。去掉了这个小“我”，就能达到这种境界。然后到哪里都舒服，到哪都可以，多自在啊！这叫解脱。除此之外没有解脱。

我不知道你追求的解脱是什么，但是我认为佛讲的解脱是这样的。你到哪里都舒服、安心，都和在自己的小屋里一样。父母和儿女也是一样，没有“我”的父母、“我”的儿女，天下所有的众生都是父母，都是儿女。这样，你见谁都像见到父母、见到儿女一样。见到父母了，能不高兴吗？都是自己的儿女，儿女对自己怎样都行，对自己再不好，再伤害自己，自己也不会记恨。虽然有时候跟儿女也会有一些摩擦，但是自己心里也不会有怨恨。这叫解脱。

解脱不是从这个地方去到另一个地方，而是要去除小范围的界限；不是身要解脱，而是心要解脱。心解脱了，身自然就解脱了；身在轮回，心不在轮回。身不可能不在轮回，因为我们还要救度众生。大家要明白，修行就是修一颗心。我们讲轮回，讲痛苦，也是讲一颗心——心轮回，心痛苦；讲解脱、涅槃也是讲心——心解脱，心涅槃。

其实你真正放下了“我”，能够真心地为他人、为众生的时候，世出世间的一切功德、利益自然就有了。如果你真正明白了佛法能够带给我们的真实利益，希求正法的心自然就强烈了。现在有的人总是勉强自己：“我怎么精进不起来

呢？我怎么对佛法没有太大的兴趣呢？我怎么没有信心呢？”就是因为不明理。所以我处处强调闻思，就是先要明白佛理。这些真的非常重要！

如果我们不明白佛理，学佛修行就会变成一种迷信或者恶业，不可能带给我们真实的利益。希望大家不要盲目地学，而要明明白白地学。真正明理了，自然就有希求正法的心了；有了希求正法的心，自然就精进了。精进也是对佛法生起的一种欢喜心。

最初无论办何事，起始若能成办彼，
则令一切皆圆满，否则彼二均不成。

做任何事情，都是有程序、有次第的。这里讲，要按程序、按次第修行。我们学佛修行了，为什么没有多少进步，没有多少改变，没有多少成就呢？就是因为没有按次第、按程序学修。东学西学，东抓西抓，这样不可能成就。

三主要道第一个是出离心，第二个是菩提心，第三个是证悟空性的智慧。要仔细观察自相续，有没有出离心？若是没有，先修出离心，接下来修菩提心，然后再修般若空性智慧。若是没有出离心，就去修菩提心，不可能有成就；若是没有出离心，没有菩提心，就去修般若空性智慧，也不可能有结果。

所以希望大家都按次第修行。首先修四外加行，它是生起出离心的方法。四外加行修好了，出离心就能产生了。我

们现在虽然也在学修四外加行，但是修得不扎实，修得不到位，对轮回、因果还不是很深信。对这些道理有甚深的体会和感受了，才能产生出离心；有出离心的基础，然后再去修菩提心。

菩提心主要是通过四无量心生起的，四无量心修好了，菩提心自然就能产生；有了愿、行菩提心的基础，再去修空性智慧。我们现在通过逻辑推理和分析也能明白空性智慧，但是不能真正领悟。要想真正领悟，就要消业积福，得到上师的窍诀。这是次第，也叫程序。修行是有次第的，先迈第一步，接着迈第二步，然后再迈第三步……一步一步地来。

大家应该仔细地观察一下，自己是为了什么修行的？是不是真心想解脱轮回？是不是真心想成就佛果？现在很多人都是嘴上说说，心里并不是这样想的。我的意思是先给自己打个问号，然后再回答是“是”或“不是”。若是真心想解脱、想成就，那就按次第、按程序，脚踏实地地修。

我们现在做世间的事情也是这样，前一件事还没做好，就做另一件事，这是错误的。“我这个单位不行，我这个工作不行，我想换一个……”“我现在没有工作，没有什么可做了。”怎么会没有什么可做呢？我们讲了缘、了债，讲的就是无论大事小事，家里家外的事都要做，而且要用心做。

佛讲，一精通一切精通。同样道理，一个成就了，就等于一切都成就了。成就一个的当下，就成就了一切。每一件

事，包括出门、进门，都包含了一切。若是你能够用心、专注地出门、进门，你就解脱了。但是我们现在不是这个状态，而是做什么事都没有用心，没有认真，都是糊里糊涂。我们是迷而不觉，还感觉不到，意识不到，反而觉得自己很认真。

认真和执着不一样。执着是一种迷，认真是一种觉、一种智慧；执着是一种束缚，认真是一种解脱。但很多人都分不清楚。现在很多教授、老师都给孩子们讲“要执着，学习要执着，做事要执着。”他们认为认真就是执着。错了！这是两回事！这都是凡夫的思想、凡夫的心。

若是能认真地做事，就是解脱，就是成就。什么意思呢？就是觉而不迷地做，定而不散地做，静而不乱地做，正而不邪地做，这叫认真。认真的当下就是成就，成就的当下就是解脱。很多人都不懂这些道理。

虽然我现在通过自力还没有到达彼岸，但佛的思想是到达彼岸的，我就跟着佛学，通过他力——佛的思想到达彼岸，就能看到凡夫的所思所想、所作所为都是颠倒的。站在佛的那种境界里看，再聪明、再能干的人，都是微不足道的。（神通有自身的神通，还有靠他力的神通。以前无著菩萨去兜率天依止弥勒菩萨时，他没有神通，不能飞，但是他可以依靠弥勒菩萨的神通飞。）

我们现在还是迷。若是觉了，大事小事，家里事家外事，所有的事都会用心做。我们现在为什么没有成就呢？就是没

有用心做、认真做。前一件事还没有成就，就开始做后一件事。这里讲的：“起始若能成办彼”，前面的事做成了，“则令一切皆圆满”，一切都能圆满，都能成就。“否则彼二均不成”，否则都不能成就。

我们现在遇到佛法了，还有这么好的学佛修行的机缘，大家不要再迷茫了，应该清醒了，别再犯这些老毛病了，应该改变思想，改变行为了。思想一改变，行为自然就改变了。

恒时远离恶毒心，何处若起倨傲时，

尔时摧灭此我慢，忆念上师之教言。

“恒时远离恶毒心”，心要远离恶念，远离恶业，处处要结善缘，种善根。否则，恶缘成熟了，还要互相伤害。“儿子不听话，老公不关心我。”烦恼得不得了。老公不爱你，不关心你，这是你欠人家的，该还的；儿子不听话，不好好学习，没办法，这也是曾经结下的恶缘，结恶缘了就要得恶果。不要轻视这些恶缘，果既然成熟了，就要承担果报。如何转变因果呢？就是从因地下手，处处结善缘，种善根。这样，将来就没有这些恶缘，没有这些痛苦了。

真的，解脱不难。我从七岁出家到现在，虽然没有太大的成就，但是我深信因果。我以佛讲的因果来对照、衡量、推测自己，可以得出结论，以前我肯定结过很多善缘，没有结过恶缘。因为我不用特意防备谁，没有人偷我东西，也没有人来伤害我，让我烦恼。不管是在藏地，还是在汉地都一

样。我这样说不是因为我有神通。

现在不知道你们是真心实意，还是花言巧语，好多人都说："我从今天起要依止上师，要跟上师学。"说实话，我没有别的可学之处，只有刚才说的这些，是你们应该学的地方。想跟我学，就这样处处结善缘，种善根，将来你们也不会结恶果。多好啊！

不要结恶缘。有的人到山上、到庙里了还结恶缘，还东挑西捡，闲言碎语，胡思乱想。无始劫以来的习气，把你的相续熏成这样！你们到哪里去找这样一个清净的道场？到哪里去找这样一个修行的场所？这里大部分人都跟我学修好多年了，我虽然没有什么功德，但是我经常给大家讲解佛法，使大家都有了一些收获，可以说相续都很成熟了。这是佛法的力量，不是我的力量。

我为什么要求大家到这里听法？因为我相信佛法的力量不可思议。只有佛法，才能改变人；只有佛法，才能救度人。虽然我没有什么功德，但是我给大家讲经说法，会对大家有所帮助，你们也会有收获。而且相对来说，这个道场很平和，不管是在藏地，还是在内地，这样的道场很难找。我不是自赞，也不是自傲，说的都是实话。

但是，如果到了这样一个清净的道场，你还犯毛病，结恶缘，种恶因，造恶业，你还不如不来，还不如不学。谁也没有勉强你，我从来没有勉强过人，你们都是自愿来的，都

是自愿学的。若是你总不改变自己的恶习，为什么要到这里来呢？这里是道场。这里只有道，只有正法，是修持正法的场所；这里只能有道友，不能有恶友。不要弄混了！若是你们互相伤害，就变成恶友，就结恶缘，种恶因了，将来要承受果报的。

我们所结的缘、所种的因，都在我们自己的相续中。我们的相续——阿赖耶识是块很大的田地，善与恶的种子都播种在这里。结善缘了，储存在这里；结恶缘了，也储存在这里。将来机缘成熟的时候都会发芽、结果。善有善报，恶有恶报。现在有的人哭喊着："哎呦，完了！救救我吧！"现在可救不了你，因为业力现前了啊！佛讲过，我也跟大家说过，业力现前的时候像洪水一样，谁也拦不住。我们只能提前做好准备，做好预防。

其实我讲得很明白。我们现在学佛修行，最好要超越因果。不受因果，心如如不动，就像看电影一样，这叫超越；如果不能超越，就转变因果，将恶转成善；如果不能超越因果，也不能转变因果，就要面对因果。业力现前的时候，连佛都没有办法，我还能有什么办法？领导都没有办法，我一个员工有什么办法？老总、董事长都没有办法，我一个保安有什么办法？

"何处若起倨傲时，尔时摧灭此我慢，忆念上师之教言。"心起贡高傲慢的时候，依照上师的教言去降伏它。不

能骄傲，不能有傲慢，不然，它对我们的危害非常大。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（八）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里给大家继续简单地讲讲《菩萨宝鬘论》。此论是阿底峡尊者一生的修学经验，也是三藏十二部的精华，它句句都是窍诀，对我们的修行有极大的帮助。希望大家能把这部论典的内容当作镜子，好好地照自己，这样才能照出毛病，才能改变自相续，这个非常重要。

若生怯弱之心时，则当令自心坚强，
修持彼二为空性。

昨天讲的是骄傲的心，今天讲怯弱的心。昨天讲的是心气太高，今天讲的是心气太低。修行时心态要保持平稳，既不能太高，也不能太低；既不能骄傲，也不能自卑。把握适度，不紧不松，不高不低才是解脱的状态。可我们总是把握不住，有一点点功德或者成就的时候就骄傲了，有一点点违缘和障碍的时候就自卑了。这都是错误的。为什么会这样呢？就是因为不明理，不知道诸法的事实真相和真理。

我们在修行的过程中，有时紧得不得了，有时松得不得

了。在听闻佛法时，有时候内收，然后打瞌睡了，有时候外散，然后心跑了，总是把握不住适度。

“修持彼二为空性”，若是你有空性的见解，真正懂得了缘起性空的道理，不会是这种状态的。从缘起的角度来讲，傲慢与自卑是平等的；从空性的角度来讲，傲慢与自卑也是平等的。其实缘起就是性空，性空就是缘起，它们两个是一体的，一个是在相上，一个是在体上，只有这个区别。

平时我们也有傲慢。我执、自我这种念本身就是傲慢。为什么我们总有看不起的人、看不惯的事？就是因为我们没有明白道理，没有懂得自他是平等的，自他是一体的。因为我们有傲慢，有我见，所以总是有自他的分别，总是看不起别人。若是你懂得了这个道理，就不会有这种想法。

我们在得到一点点的利益或功德的时候，为什么会生起傲慢心？因为还是没有明白道理。从缘起的角度来讲，利益或功德是无常的；从相上讲，利益或功德也是无常的，没有一个是恒常不变的，都在刹那当中变。若是没有在刹那当中变，它永远都不能变。但是在一般的情况下，我们只能感知相续中粗大的变化，意识不到细微、刹那的变化。其实，若是没有细微、刹那的无常，就不会有粗大的变化。

所以，一切法——人、事、物都在刹那、刹那当中变，而且一刹那也不停止。从这个角度看，一切法都是平等的；从空性的角度来讲，都没有实体，没有真体。通过智慧这样

分析和观察，找不到它的实体和真体，这叫空。从这个角度来看，一切法也是平等的。从相上、体上讲，从缘起的角度讲，从空性的角度讲，一切法也是平等的，是如幻如梦的。但我们现在还没有懂得这些，目光还很短浅，只能看到眼前的一些事情，对它前前后后的很多变化都看不到。若是能看到，就会知道真的是这样。

其实人世间的很多事情都无所谓好坏，即使有好坏，好也好不到哪里去，坏也坏不到哪里去，都是平等的。现在好也是暂时的，不可能永远好；现在不好也是暂时的，不可能永远不好。富或穷，贵或贱，美或丑，在轮回的过程中我们都经历过，包括我们最看不起的蚂蚁、苍蝇等小含生，我们都曾经无数次地做过。

无始劫以来，在座的各位都做过富人，也做过穷人；做过高贵的人，也做过低微的人；做过美女，也做过丑陋的人。现在我们只看眼前，只看几个月，几年发生的事，目光太短浅了，目光应该放远一点，看事看全面，这叫智慧。不要只看目前、执着当下。

在六道轮回的过程中，今生今世只是一个很短的片段，前生后世还有很多。你放开胸怀长远地看，前世今生都是平等的。在这个过程中，我们现在为人父母是暂时的，做乞丐是暂时的，贵贱美丑也是暂时的，这样想，我们就不会执着了。如果不执着，当下就解脱了。

如果我们执着了，就有烦恼，而且执着的程度越深，烦恼越重；烦恼越重，所感受的痛苦越大。我们现在都特别执着。有的人执着钱，越执着，越有烦恼，越有痛苦；有的人虽然对钱也执着，但不是很执着，烦恼的程度也不是很重，这样痛苦也不会太大。你执着什么，什么就伤害你，你越执着，痛苦越大，受到的伤害越重。

有的人贪心特别重。你越贪着，它给你带来的烦恼和痛苦就越多。人和人都不一样，有的人对男女之间的感情特别执着，感情给自己带来的烦恼和痛苦也特别严重。有人为此陷进去了，甚至连性命都不要了。多愚痴啊！

我以前给大家讲过，相不会束缚我们，执着相才会束缚我们。只要执着了，就得不到自在。佛祖释迦牟尼佛在印度菩提树下证道的时候也讲过："奇哉，奇哉！一切众生都具如来智慧德相，只因妄想执着而不能证得。"一切痛苦的来源，一切烦恼的根本，就是妄想、执着。如果你知道了诸法的事实真相、真理的时候，自然就不会有妄想、执着了。没有妄想、执着了，佛性自然就显现了，当下就解脱了。

所以说，即使你有再大的能力，也没有什么可骄傲的。人人都有过这种能力，包括蚂蚁、苍蝇也有过这种能力，而且将来还会有。你的势力再大，学历再高，也是暂时的，只是几个月、几年、几十年的事，死了以后就什么都没了。这样思维你就不会骄傲了。

当你生起傲慢心的时候，应该往上和佛菩萨比，就知道自己这些小小的功德和成就都不算什么，这样傲慢心自然就消失了。我就是这样做的。以前，我最担心的就是考试，怕考试不合格，于是在学习或考试时，都会祈祷上师与文殊菩萨加持，将上师观想在头顶，将文殊菩萨观想在心间。这样，取得一点成就的时候就会想：这都是文殊菩萨的力量，是上师的赐予。不可思议啊！

虽然我很少有傲慢心，但是做为凡夫，有时候也会有一点骄傲，尤其是和别人辩论，取得一点点胜利的时候，也会觉得自己还不错，有点看不起别人。这时候我就想：不用说跟佛菩萨比，在喇荣有成就、成绩好的人也有很多。这样就知道自己差远了。那些佛菩萨、大德高僧的智慧与成就像太阳，能照亮整个世界。自己的智慧和成就，就像一盏小小的油灯，什么都不算。这样一想，傲慢心自然就消失了，更加精进的念头自然就生起来了。所以，若是我们还不明白空性、缘起这些道理的话，这样对比，就知道该怎么做了。

我也有过怯弱的时候。比如有时在学习中遇到难题了，考试不是很合格了，或者情绪比较低落了，我就往下比，跟那些刚学的、经常懈怠懒惰的人相比，觉得自己也有一些成就。不用说在这个世界上，在喇荣也是，比我差的人也有很多。这样一比，又开始有自信了。

“修持彼二为空性”，高与低，骄傲与自卑，都要观为

空性。若是能够以这种空性的智慧来摄持，就不能生起这样的念头了。但是现在很多人还达不到这种境界，对空性还不是太理解。这个时候，用我刚才讲的方法对比就好了。任何时候都要保持适度，这个很重要。

佛在世的时候，有个弟子特别笨，刚开始跟阿难学。阿难教他禅修，但是他没有任何进步与成就，然后就去问佛陀。佛问他在家的时候最擅长什么。他说最擅长弹琴。佛就问他，琴的妙音，是在琴弦松的时候发出来的，还是在琴弦紧的时候发出来的。他说都不是，是在琴弦不松不紧的时候发出来的。佛告诉他修行也是如此。他按照佛说的做了，很快就证得阿罗汉的果位了。

这就是佛陀的秘诀：修行要不紧不松。

有的人修行，着急得不得了："我的业障为什么还没消除啊？""我要抓紧时间学修，有神通就行了。"他不知道什么叫成就，以为有神通就是成就了。越这样修，越修不出神通，因为你没有放松，没有放下。如果你放松了，放下了，这些自然就显现了。你越紧张，它越不显现。修行要有耐心。有些人想："我求解脱，求佛果，肯定要花费很长时间。"特别着急。不要着急，要轻松自在地修。但轻松自在不是懈怠懒惰。

有的人听说"要轻松地修"，就连姿势都不注意了，就随便了，躺着念、趴着念。这不叫轻松，叫懈怠。有的人听

说“要自在地修，行住坐卧都是修行”，然后就随便吃，一顿饭吃好几个小时；随便睡，睡到自然醒，睡到早晨八九点钟，有时睡到十一二点钟。有时候在梦中跟别人生气、吵架，有时候在梦中谈恋爱、成家、生孩子，生了好几个，还有双胞胎。这哪是修行啊？这些贪嗔痴慢疑，连睡觉的时候都不停止。把行住坐卧都变成修行很难啊！尤其是在梦中修行难啊！若是你能在梦中转念，保持平和的心态，忆念三宝，守护空性或者无常的见解，临终的时候绝对没问题。

有的人听说为了修行，要有一个好的心情，可以散散步，然后就到处闲逛。走路的过程中一直造业，一会儿贪心上来了，一会儿嫉妒心上来了，一会儿傲慢心上来了。有时候到街上，到商店闲逛，看见很多好东西，就生起了贪心，特别想得到，可又买不起。各种各样的东西，每看一遍就生一次贪心，一点都没能稳住心，自己还不知道在造业。在散步的过程中，造了多少业啊！

你若是能保持心态，能够在行住坐卧中守护住三门，站着、坐着、躺着念诵、观想都可以。到临终四大分散的时候，能不能想起来阿弥陀佛？能不能修破瓦法？能不能念诵仪轨？那个时候连呼吸都难，没有一定的功夫很难做到啊！若是你功夫到家了，身体和灵魂分开的时候，你也能修破瓦法，往生就没问题了。

我们修破瓦法的时候，先要把自己观想为金刚瑜伽母，

然后观想中脉、明点和红色的“舍”字，再观想头顶上的阿弥陀佛、西方三圣……一个一个观，一刹那当中都能观想出来，而且观想得一清二楚，这是功夫！但我们现在连思维一遍都很难，就是功夫不到家！以前很多大德高僧在修生起次第的时候要观想好多，比如说观想文武百尊，就是观想一百位本尊，而且每位本尊的服饰、形态、法器都不一样。功夫最圆满的时候，在一瞬间，一刹那当中，就能观想出不同形态的一百位本尊，而且非常清楚，连面部表情都不会错。

你们现在修行，只是在没有什么事的时候念几遍仪轨，马马虎虎地观一下，然后还说：“我怎么还观不出来呢？”哪有那么容易就能观想出来？要下很大的功夫，才能观想出来！我们现在观想，根本没有专心，没有专注。

能够专心修行结果就不一样，真的不一样。就好像我们逛街时，在人山人海中，我们会看见很多面孔，但是最漂亮、最庄严的那个人，我们一下子就能记住，而且记得非常清楚，晚上做梦都能梦到，这就是专注了。你们昨天到大殿里，看见那么多庄严的佛像，晚上做梦梦到没有？没有！根本没有印象！我问，中间的那尊佛像是哪位佛菩萨？都不知道。

佛亲口讲过，佛像代表佛的身，佛经代表佛的语，佛塔代表佛的意，要把这些当成佛的身语意来恭敬、供养。但你们根本没有当回事。大殿里那么多庄严的佛像，一个都没记住。就是不专心、不用心！对佛法没有生起信心。我经常说

学佛修行不能虚伪，但大家都不听，这也是无始劫来的习气，没有办法。

这些要观修的内容，我们根本就观不出来，你们在座的这些人，都是这样吧！如果观不出来，就先请一个比较标准、庄严的唐卡或佛像，看一遍，想一想；再看一遍，再想一想。不可能一下子就能观出来，要慢慢练，渐渐地就能观出来了。有的人家里根本没有唐卡，而有的人家里虽然有唐卡，却挂在那里保平安、保吉祥，自己根本就没有仔细看过。

若是你刚开始观不出来，先看，再思维、观想；然后再看，再思维、观想，这样慢慢地就能观出来了。如果不用功，不用心，难啊！“上师，我怎么还观不出来呢？”你这样马马虎虎地观，能观出来吗？不可能的！你不下功夫，它不可能自然显现在你的眼前。我们还没下功夫啊！所以修行不要虚伪，要用心。在一天当中，要用更多的时间来学修，肯定有困难。但是你坐下来，静下心来修行的时候，一定要专心。哪怕是几分钟，也要用心。能坐多长时间，就坐多长时间，这样才会有效果。真的不能马虎。

我今天早上到这边来，偷看大家修法。有的人不知道心在想什么，表面上还很像样子，很庄严；还有的人东张西望，有一点点动静，就坐不住了。我们看看天主教、伊斯兰教是怎么修行的？尤其是伊斯兰教的教徒们，在修行的时候，即使身边发生了再大的事情，也不准看。我们是怎么修行的？

佛要求我们不能动心，可我们不仅心在动，身也在动。东张西望，有一点点声音，就忍不住看。有些人太不专注，太不用心了，心根本没有投入进去。我们念的每一句、每一段，都有甚深的含义。若是你心融入进去了，根本听不见外界的声音。

怎样才算是专注呢？以前有过这样一个公案。目犍连和舍利子在打坐，乐善王来了，跟他们说了很多话，但是过后一问，他们两个一句也没听见。乐善王不相信，就去问佛祖。佛祖说："他们确实没听见，若是不相信，可以试验一下。"然后找一个即将要斩首的囚犯，让他端一碗油在众人面前走一圈，若是洒出来，哪怕是一滴油就砍他的头，若是没洒就释放他。然后就让这个囚犯端着油去外面走，而且安排了很多人在他经过的地方唱啊、跳啊，歌声动听，舞姿美妙。

囚犯回来以后，乐善王问他在路上看见了什么，听到了什么，有没有唱歌、跳舞、吹奏乐器的？这个囚犯说什么也没听见，什么也没看见，什么都不知道！因为他太专心了，根本没注意这些。乐善王这才相信。这叫专心、专注！可我们现在，有一点点声音就东张西望的，根本不专心。

几十年前，卫藏那边有一个修行者，有一天快要吃饭的时候，一转念就入定了，而且一入定就是好几个月，等他出定的时候，发现自己准备的饭都已经腐烂了，可他觉得就是一瞬间，根本不知道自己入定了。我们的早晚课就是一个小

时的时间，若是真能把心投入进去，一个小时就是一瞬间。

现在对有些人来说，也是一瞬间，但他不是在入定，而是在散乱。刚念加持咒，心就走了，然后在外边转啊转。在家里、在单位，在这个地方、那个地方转。灵魂走了，只剩下一个肉体在这里。心刚一回来："此福已得一切智……"就开始回向了，修法结束了。这样散乱地修行，是白白地浪费时间！

身语意投入到念诵以及念诵的含义里，这是入定，"怎么这么快呢？是不是今天没有上课啊？"也是一瞬间。我们现在有的人是入定，时间一瞬间就过去了；有的人是散乱，时间也一样过得快；有的人是心一会儿出去了，想起来后，又回来了。这个过程就长了，一会儿腰疼，一会儿腿疼，一会儿琢磨修法怎么还不结束呢？怎么念得这么慢呢？快一点多好啊！

大家对照一下，自己是这几种情况里的哪一种：是外散的，还是入定的？是一会儿出去，一会儿又回来的？如果心真正专注了，做这些功课是一种享受，那种喜悦，那种禅悦，是任何一种喜悦都不能比的。我们不要再虚伪了！

若遇贪嗔之境时，当观犹如幻化术。

我们遇到生贪心的对境，或者是生嗔恨心的对境时，应该"当观犹如幻化术"。这个也要有空性的见解，这样才能将一切境相视为如幻如梦。其实人生就是一个舞台，人的一

生就是一场戏，我们都是演员，都在演戏。如果你明白这个道理了，心里这些患得患失、烦恼痛苦自然就没有了。

我们都是演员，要演各种角色，要做到放下而不放弃。不放弃，是认真扮演每一个角色。就好比一个演员在舞台上演戏的时候，会演各种角色，有时候演一些鬼魔，有时候演一些佛菩萨，有时候演爱情，有时候演战争。他虽然在演爱情，但是心里不会有太大的、真实的贪爱与贪着；他虽然在演一些战争片或者打斗片，表面上有一些嗔恨，但心里没有嗔恨，因为他知道自己在演戏。

一个好演员，在演戏时会用心扮演角色。同样，为了解脱我们也要演戏。因为周围的这些众生早就给我们付过钱了，早就签完合同书了，在宿世中就签完了，现在到时候了，该进入角色了。上学、工作、成家、生孩子，都是演戏。因为有这样的因缘，有这样的责任与义务。所以要做个好演员，要好好学习，好好工作，然后成家，生孩子，真心地善待周围这些有缘的众生，这叫认真地演戏。

人家为什么要跟你签合同？为什么要给你付钱？就是要你好好地演戏——善待他们，为他们付出。演戏的过程中要知道自己在演戏，“现在演的是我以前接的单子，以后这些不好的单子就不接了，不好的角色就不演了。”心里没有烦恼，没有贪恋，没有嗔恨，而且还要演到位，一点都看不出破绽。这样才能了缘、了债。以后只演好的、善的，只演

佛，不演别的角色。

为什么说不执着，就没有烦恼？佛讲一切都是如幻如梦的。你真正领悟了、懂得了空性与缘起，就是这样。认真演戏，叫不放弃；知道自己是演员，心里没有生起真实的贪恋和嗔恨，叫放下。不放弃，认真做；不执着，随缘做。这叫解脱，多好啊！真的，好好把握人生，把握自己，别老让贪嗔痴慢疑控制自己、利用自己。

我们现在更多的时候，总是跟着它们走，贪心一上来，就迷了；嗔恨心一上来，就骂人了，甚至打人了；嫉妒心一上来，就不高兴了，甚至诽谤了；傲慢心一上来，又开始瞧不起人了。贪嗔痴慢疑都是魔王波旬的幻化、手下，来控制、利用我们。魔王波旬在背后指使，让我们做这做那。贪心、嗔恨心、嫉妒心一上来，再不愿意做的事情也得做。

我们要控制贪嗔痴慢疑，让魔王波旬向我们投降，听我们摆布。这样，我们就可以做自己的主人了，这叫胜利，叫自在，叫解脱。一切都是如幻如梦的，人的一生就是一场梦。我们现在都在做梦，晚上做黑梦，白天做白梦。我们从黑梦中容易醒来，在没醒的时候，照样有痛苦。晚上睡觉的时候做恶梦，梦里被敌人追啊，就快追上了，恐惧、着急得不得了，满身都是汗。突然醒了："哦，原来是梦！"这样就彻底解脱了。若是能从白梦中醒来，也是这样，然后就彻底放松了。我们现在总是患得患失，要这个要那个，每天忙得不

得了，烦恼得不得了，痛苦得不得了。等到突然醒了，开悟了，原来是梦啊！然后就轻松了，就彻底解脱了。

现在一说解脱的状态，谁也体会不到，感受不到。心情好一点了，身体也没有什么问题了，就觉得“这是不是解脱了？”一会儿出现对境了，又不行了，嗔恨心就起来了，刚才还认为是解脱呢！这不叫解脱。真正的解脱，是明白一切都不是真实的；彻底的解脱，就如同风刮的沙，风一停，沙自然就落下了，自然就放松、放下了。没讲几句时间就到了，真是刹那啊！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（九）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天继续简单地给大家讲一讲《菩萨宝鬘论》。昨天讲的是空性，如果我们在任何对境当中都能观空性，那我们就不会受伤害了。如果没有空性的智慧和见解，不管是顺境，还是逆境，都会伤害我们，让我们失败。

现在我们有了一点点修行，能意识到逆境中的失败和伤害，但是意识不到顺境中的失败与伤害。其实不管是在逆境中，还是在顺境中，我们都在受伤害。我们遇到顺境比较如

意的时候，就会非常执着、非常贪恋。其实这是对我们的一种伤害，因为以后我们会为之痛苦的。但这种痛苦我们很少发现，很多的时候不仅意识不到，还觉得自己很成功，为此很得意。

如果我们在对境中没有把握住自己的心态，生起执着、贪恋之心，就是失败了。因为所有的对境都属于轮回的，都是有漏的，所以是痛苦的。逆境是直接伤害我们，所以容易发现；顺境是间接伤害我们，所以很难发现。其实，对我们来说，顺境是最大的诱惑，也是最大的危害。

魔王波旬向我们发射的这些箭，看上去很美，刚开始我们被箭射中的时候，还感觉很舒服、很得意。其实，这些箭都是毒箭！毒素一旦进入血液，慢慢地我们就完了：用不了多久，我们就开始感觉到疼痛了；再过几天，疼痛就让人忍受不了了；再过一段时间，我们就要离开这个世界了。这些顺境都是花箭，对我们的伤害很难被察觉。

在逆境中我们容易发现失败——虽然这次我们没有把握住心态，失败了，但是下次我们可以注意；但是在顺境中，我们一遇到什么好事了，心里就高兴得不得了——人都特别希望自己能够顺利，能够如愿以偿，这是一切烦恼、痛苦的来源。所以作为修行人，不能希求这些世间八法。顺利就顺利，不顺利就不顺利，如意就如意，不如意就不如意，没有患得患失，这才是真正修行的状态，解脱的状态。顺境就顺

境，逆境就逆境，一切随缘。

其实，所有的对境都是好的。若是你有智慧，所有的逆境都可以转为道用；若是你没有智慧，顺境也不能让你增长智慧。什么意思呢？就是若能转为道用，无论顺境、逆境都可以成为解脱的因，成为成佛的资粮。所以所有的对境都是平等的。修行人为什么不能求世间八法呢？因为当下就是圆满，还求什么呀？

真正的修行人，是活在当下的人；活在当下的人，是活得圆满的人。已经圆满了，还求什么呀？无所求，这叫修行、解脱；有所求，就是没有看破、放下，就是没有智慧，还是有分别、执着；如果有所求了，什么也得不到。为什么？因为这一切都是暂时的、无常的。我们现在求学习成绩好，求家庭好，这是目光短浅。对我们来说，即使好，也不叫好，不叫得，不叫圆满。

从眼前看，你学历很高，或势力挺大，但这都是暂时的。暂时的东西都是无常的，都不是什么好东西，因为它会给你带来烦恼与痛苦。现在很多人，家庭还算圆满，但是过几个月，过几年，可能就家破人亡了，这就是无常。如果没有刚才的得意，就没有以后的失意；如果没有得，就没有失。

真正的修行人不会有所求。我们不求平安，不求顺利，不求如愿以偿。这是修行的窍诀啊！不求了，放下了，当下就是圆满。求平安的人，不会平安；求顺利的人，不会顺利。

即使平安了，顺利了，也是暂时的。

有的人学佛修行有一点感受了，就得意地到处讲：“我向上师三宝求了，现在身体好了，家庭好了，都很顺利了。”还到这里来跟我说：“上师太伟大了，佛法僧三宝太伟大了，太有加持了，我的身体好了，家庭也好了。”但没过几个月，又来了：“上师呀，我身体有病了，家里有事了，怎么办啊？”对这种人，我心里有数，他的说法将来肯定还会变，再过几个月、几年，肯定还会有另外一种状况，我等着听呢！

在修行的过程中，我们都会有一些感受、感应，有一些小的变化。我们的修行，就像乘坐长途客车，要去高原或者更远的地方，有时候要翻山，有时候要钻洞，有时候也会穿过一些平原，会看到很多不同的风景。但这些风景都是不究竟的，都不是我们要到达的最终目的地。

你们这次来朗措玛寺的途中，肯定也看到了很多不同的景象：有时候觉得挺危险，就害怕了；有时候觉得挺美好，又贪恋了。在修行的道路上也是，遇到险境时，如果你觉得太危险，不敢往前走，或者后退了，就不能到达目的地；遇到优美的风景时，如果你觉得山清水秀太美了，想留在那里，也无法到达目的地。

你们还行，没有停留在旅途中的某个地方，而是来到了雪域的朗措玛寺。修行和旅行一样，我们可以观赏沿途的风景，但是不能停留，也不能害怕，而要不断地前进，一切好

或不好的景象都会过去。修行别凭感觉，感觉肯定有好的时候，也有不好的时候，无论好与不好，我们都不能执着，一直不停地往前走，就行了，这样，最后我们才能到达目的地。

我们观想也是，有时候观得挺好，很轻松就观出来了，自己也很满意，甚至怀疑自己是不是成佛了；有时候却观不出来，闭着眼睛使劲观，最后观出来一个很恐怖的东西，就害怕了。无论我们观出来的是佛还是魔，都不用害怕，心里要有数。因为这都是自心的幻化，就像看电影或看魔术一样。

曾经有人观修金刚萨埵除障法，刚开始很精进，观啊观，有一天观到大地突然裂开了，自己掉下去了，就害怕了。然后来问我，自己是不是要下地狱了？是不是有什么不好的征兆？再后来就不敢修金刚萨埵除障法了。这就是修行的障碍。掉下去就掉下去呗，不会有事的。有的人修除障法，刚开始观出来的金刚萨埵佛挺庄严的，自己心里也挺欢喜的，但是观出来的金刚萨埵佛突然就变了，变成了一个很恐怖的东西，就害怕了。没事，现在你观成魔了，一会又观成佛了，变就变呗。这种情况肯定有，这都叫觉受。其实，这些觉受也是如幻如梦的。

我们晚上做的梦，不是真实存在的，不是实有、真有的，所以变化特别大。一会儿梦见自己长成大人了，结婚、生孩子了；突然又变了，变成了一个婴儿；然后又变成了一位老人。梦与现实都是这样如幻如梦的。

我们一定要明白，不要有所求。你真正能够活在当下，当下就圆满了，自然就没有所求了。你现在还有所求，说明你还没有看破、放下，还没有真正的信心。“在上师三宝的加持下，我终于来到了朗措玛寺。但是我还要回去呢，如果路上不顺利，有危险怎么办？”非常担心。若是你深信上师三宝，是不会有这种念头的。就像刚才说的，不求顺利，就能顺利；不求平安，就能平安；不求财富，就有财富。而且这种福报是永恒的。

若闻逆耳之语时，当视犹如空谷声。

空谷声，就是回音。我们在山谷的这边喊一声，山谷的另一边好像也有人在喊。佛讲“诸法如幻”，幻共有八种表现，其中一种就是空谷声。如果我们遇到了逆耳之语——不好听的话，要把它观为空性，观为不存在，像回音一样。但我们现在都不能接受逆耳之语，别人无意当中说的几句话，我们听了就动心了，就感觉受伤害了。

现在的人，都特别在乎他人对自己的看法和评价，活得特别累，特别痛苦。我们虽然是修行人，但活得也不自在。人活着，有两种情况：一种是利他地为自己活，一种是自私地为别人活。现在我们这些凡夫都是自私地为别人、为周围的一些人活，就是为了面子活。我们仔细地观察一下自己，是不是这样？

自私地为别人活，活得就不轻松，行住坐卧都不自在。

因为太在乎了！怕别人不高兴，对自己有意见或者有看法，怕别人对自己有不好的评价。我们现在什么也不缺，要吃有吃，要穿有穿，要住有住，基本的生活条件都具备了，为什么还活得不自在，不快乐，活得累？就是因为在乎！

一个修行人应该时时发利益他人之心，但是有些人表面上是为众生，实际上是为自己。他在乎的是别人对自己不利，怕自己受到伤害。这叫自私地为别人活，所以活得不自在。

还有一种是利他地为自己活。以前我们讲菩提心的时候说过，为了众生，我们要关心自己；为了众生，我们要在乎自己。因为我们的身体是众生的，生命也是众生的，都是上师三宝利益众生的工具，所以我们要保护好这个工具。为了保护好这个工具，我们可以吃好，穿好，休息好，可以有好的心情，这样才能利益众生。这些表面上看是为自己，实际上是为众生。

前面讲的这两种情况是不一样的。一种在根本上是自私的，另一种则是利他的。我们现在学佛修行，即便有成就了，也要注意自己的言行，但这是为了众生——怕众生起烦恼，给众生表法，现身说法，这也是利益众生的一种方式。这种人虽然也在乎很多，注意很多，但是他不是自私的，而是开心快乐、轻松自在的。这种在乎与前面的在乎，表面上看是一样的，但是根本的发心不一样：一个是为他人，另一个是为自己。这两种做法的结果也不一样：一个是解脱的，另一

个是轮回的；一个是快乐的，另一个是痛苦的。

不要总是看别人的脸色，不要太在乎别人对自己的评价。因为，第一，这些都是不可靠的；第二，这些也伤害不到自己。凡夫的观念是不可靠的，他们高兴的时候会跟你说些好听的，会赞叹你，而且非常夸张；一旦你得罪他了，或者他不高兴了，就会诽谤你，也会非常夸张。若是你不好，他再说你好，你也不可能变好；若是你好，他再说你不好，也影响不到你，你也不可能变得不好。所以别人的毁誉和自己没有关系。但是我们看不透，放不下，怕别人说长道短。别人的脸色是不可靠的，他高兴的时候，自然就笑眯眯的；他不高兴的时候，自然就冷冰冰的。

上师三宝是我们最可靠的见证者，我们在上师三宝面前不丢脸，不愧疚就行了。以因果作为自己做人、做事的标准，这是最可靠、最究竟、最圆满的。所以，我现在不看别人的脸色，也不会在乎别人对我的评价。其实对一个修行人来说，咒骂、诋毁、诽谤都是无价之宝，都是财富！

以前在喇荣，有一次法王如意宝领我们修一种仪轨，这种修法是将咒骂、诋毁转为福报，转为财富。佛法里要什么有什么，有去除咒骂、诋毁、诽谤的方法，但是我们现在不修那个法。跟上师学，将这些咒骂、诋毁都转为财富、福气，越有人诋毁的时候，我们的命运就越好、越圆满。将违缘变成助缘，这叫转为道用。

佛祖没有过患，功德是圆满的。但是当年佛在印度传法时，也有很多人诽谤他、反对他，但最终佛祖胜利了；第二佛莲花生大士，刚开始在印度弘扬密法，后来在雪域弘扬密法时，也有很多人诽谤他、反对他，最终莲花生大士也胜利了；我们的根本上师法王如意宝，在喇荣弘扬显密佛法时，也有很多人反对他、诽谤他，后来法王如意宝也胜利了。这叫邪不压正，以正胜邪。

我们弘扬正法最终会胜利、会圆满的，大家一定要相信。我们现在遇到了大圆满法，我们先不说大圆满法的“法”，法不一定人人都能获得，我们只说“大圆满”这个名称。现在能够获得“大圆满”这个名称，就是很大的成就啊！大家珍惜吧！

现在可以说是处处圆满，因为我们获得了“大圆满”这个名称。当初在建网站的时候，我让他们在互联网上查找，看看有没有以“大圆满法”命名的网站，都说没有。在互联网上，有很多佛教网站，也有很多佛教房间，但是都没有以“大圆满法”命名。好，那我们就用“大圆满法”这个名字！真的，我当时很欢喜，我认为这肯定是上师三宝留给我们的。

“大圆满法”在互联网上是一个无形无量、无边无际的场所，互联网上大圆满法网站是我们的，大圆满法论坛是我们的，大圆满网络共修讲堂是我们的，大圆满法学修 QQ 群也是我们的。“大圆满法”这个名字谁也没用，我们用了。

这是我们宿世修来的福报，也是上师三宝赐给我们的一种最大的悉地（成就）。

不知道你们能不能珍惜，我是一定会珍惜的。不管别人说什么，我是绝对不会放弃的。你们现在若是不珍惜，就是自己的福报不够，没有别的原因。若是你能深信大圆满，处处就是大圆满，这是你的福分啊！若是你不深信的话，不一定能得到这种加持，也不一定能得到这种利益与成就。

“大圆满法”这个名字是谁起的，是普贤王如来起的。普贤王如来是最初佛，也是自性佛。什么意思？就是自性流露。好多大圆满的续部，都是在空中自然显现的。没有人制作，不是作意，而是自然显现的。真的，大家珍惜吧！好多人都没有意识到它的价值，遇到这么好的法，得到这么大的悉地，却没有珍惜，没有法喜充满，还老愁眉苦脸的。真的，怎么会这样呢？你只要相信就行了，就都圆满了！为什么总是患得患失呢？怎么还求这求那呢？真正修持大圆满法的人，已经大圆满了，还用求吗？有所求就不是大圆满。

我们已经处处圆满了，所以不要在乎这些世间八法。一切随缘，尽量让众生高兴，跟众生结善缘。如果达不到这样，我们也别在乎。有时候有些人真的很顽固，我现在嗓子都哑了，快说不出话了，但是很多人还不明白，还不相信，还在胡思乱想，想的都是乱七八糟的东西。真的可怜啊！若是你真放下了，真能深信，还用到处跑，到处求吗？还用拼命地

追求这些东西吗？

密勒日巴尊者没有到处跑，只是在山洞里和那些动物为伍，根本不见人。他没在繁华的城市里，也没有做什么宣传。但是人们都会称赞他、崇拜他，他已经成为了人天的供养处。他的名声已经传遍了整个法界。你们现在活得多累啊！总觉得自己应该去一个比较繁华的城市，那里有前途，有发展。有的选择国内的一些大城市，更有能力的就选择出国。

我去年到上海，发现那里的同修每天忙得不得了。没有时间学佛修行，连吃饭、休息的时间都没有，拼命地操劳。从早到晚，压力特别大，特别烦恼痛苦，快要崩溃了！为了什么？就是为了一套房子！有的人奋斗了一生，最终也买不起一套房子。值得吗？

在山上多好，几百块钱就能盖个房子，在那样的房子里生活依然会开心快乐。我刚到喇荣的时候，也买房子，我没贷款，也没分期付款，四百块钱就买下来了。屋里没有太多的东西，也不用别的东西取暖，只是烧点牛粪。吃饭也很容易，不要煮饭，也不要买菜、炒菜，糌粑一和，几分钟就好了。然后坐下来，看书，修法。一天就这么过，多简单，多轻松，多自在啊！

你们现在追求的东西特别多，不要这样。我们该努力时努力，该奋斗时奋斗，心里没有压力和负担就行了。买得起房子就买，买不起也无所谓。人活着就是几年、几十年的时

光，然后就要离开。即使你在上海买得起再大的房子，甚至拥有整个虚空也没有用，最后也要离开，离开时连一块砖也带不走。到时候你跟阎罗王也说不清："我在上海有一个很大的房子，有一个很大的公司……"阎罗王不认这些，他不可能跟你算这些账。他记得一清二楚的，只有你这一生当中积累的善与恶，他就认这些，不认别的。

你有很多眷属、很多手下、很多财富、很大的房子……临终的时候都会成为障碍。想带也带不走，想放也放不下，怎么死啊？我以前也给大家讲过，而且经常讲：有多大的福报，就享受多大的福报；有什么缘，就了什么缘。一切无所谓。这些福报，有也行，没有也行，万缘放下，一切随缘。

自身若遭损恼时，当视往昔业所感。

我们经常讲因果。若是你懂得因果，深信因果，就能解决很多问题。最起码不会患得患失，不会有这些怨和恨。怨谁恨谁呀？这都是自己的因果。心的相续也叫阿赖耶识，它是一块田地，我们在这里种下了很多善或恶的种子，这些种子不一定哪个先成熟，一旦种子成熟了，就会发芽结果，我们就要感受相应的苦乐。

你在家里、在单位虽然付出很多，但是心里不平衡。认为他们不理解自己，没有感恩心。你有这样的想法，还是因为不明理。其实你所做的一切，都是给自己做的，都是消业积福。在家里做家务是消业，在单位工作是给自己种福田，

你能明白这些道理，就不会有怨恨了。如果你不明白这些道理，就会产生很多冲突、烦恼与痛苦。

所有的家务都由你来做，把家弄得干干净净、利利落落，把家人都照顾好，伺候得胖胖乎乎的，自己累得没精神了，你还能感恩众生："这是给我消业、种福田的机会。"这才是真正的修行人。懂得了因果，你就能做到这样。我现在这样讲，肯定有人不能接受，不能理解："我伺候他们，他们不感激我，我还要感激他们？平时上师讲得很好，但是今天这样讲有点太过分了吧？"

如果你真深信因果，懂得道理，确实是这样的。他们若是不让你做这些家务，而是自己做，你早上还没醒的时候，他把饭就做好了，什么都抢着做，无微不至地伺候你，你就没有机会了。这个时候你应该恨他："这么好的机会怎么不给我呢？把种福田的机会都夺走了。"心里应该生气才是。

以后有机会我们还可以学习《入行论》。《入行论》里也讲，应该感激所有的众生，包括那些伤害我们、利用我们的人。因为这样你才能把债还清，才能种福田，这些将来都会发芽、结果，果报都会成熟在自己身上。

如果从世间法的角度来讲，你们这次到山上来，自觉自愿地做了这么多事，我应该感谢你们。但是站在佛法的角度，你们应该感谢我。因为这里是清净的道场，是佛菩萨的加工厂。我们要把有缘到这个道场修行的众生加工成佛子，将来

去全国各地、世界各地弘法利生。你们到这里来，能够付出与奉献，这也是直接或间接地利益众生、弘扬佛法。这是多好的机缘，多大的福报啊！若是从这个角度来讲，你们应该感谢我。

我这个人不会花言巧语。有的人心里也许不是很明白："我克服一切困难来到山上，高原反应很强烈，还干了这么多活，上师却一句好话也没有。那天我不小心，无意当中说错了一句话，上师还训了我一顿。"心里就不高兴了。从世间的角度来讲，我不应该这样对你们。你们从那么远的地方，跋山涉水、千里迢迢奔我这个人来，我应该好好地接待你们，到山下迎接你们，说一些欢迎的话。但是站在出世间的角度来讲，我不会转弯抹角，是实话实说，直来直去，我不能糊弄你们，不能见死不救。这才是对大家最大的帮助，真正的摄受！

大家要换位思考，把心门打开。我们很多时候是颠倒的，如果反过来想，就能想通了，就都变成好事了。大家一定要相信因果，你所做的一切都是给自己做的，行善是给自己做的，造恶也是给自己做的。我们有一句法语："我们可以给自己制造快乐，也可以给自己制造痛苦。自己才是自己命运的主宰，自己才能改变自己的命运。"

如果我们真的要学，就要学佛、学密勒日巴等祖师大德的精神，而不是学他们的行为。我们也不是一定要到山上，

不穿衣服，不吃东西，全身长绿毛。密勒日巴尊者修法时特别艰难，但是他并没有退缩。他住山洞，吃绿草，喝凉水，即使遇到再大的艰难险阻，依然精神健朗，开心快乐。如果我们能做到这些，就学到历代祖师们的精神了。

牦牛忍耐力特别强，夏天特别热的时候，它不会跑到河里去；冬天特别冷的时候，它也不会找暖和的地方。但另外一种牛就不一样了。这种牛身上的毛很少，夏天一热，它就受不了了，就跑到河里去了，冬天还要找暖和的地方躲着。我们现在就是这样，在生活中、工作中，有一点点困难就受不了，总想逃避。其实没有事，一切都会过去。让自己的心变成像大海那样宽广，像大山那样稳定，在一切对境中都能如如不动，这叫修行。

文革的时候，我们这边有很多修行人都进监狱了。一般人进监狱就没有心情了，吃不香，睡不着，在里面痛苦不堪。有修行的人虽然身在监狱，但是照样吃，照样睡，在监狱里与在外边没有差别。这就是修行人的境界，这叫解脱。

解脱不是身体从这里去到别处，从娑婆世界搬到西方极乐世界。娑婆世界和极乐世界就是一个念头，一个转念，就是手心和手背。不转念就是娑婆世界，一转念就是西方极乐世界。现在很多人这样想："没事，我有上师，到时候上师肯定会把我送到西方极乐世界。"是，上师三宝慈悲，也有能力，一定能把你送到西方极乐世界，甚至送到阿弥陀佛的

面前。但是你睁开眼睛一看，还是原来那个乱七八糟的地方，还是自己最讨厌的老公、最不听话的儿子，还是见不到阿弥陀佛。

若是你能转念，能看破、放下了，当下就到西方极乐世界了，那个讨厌的老公不见了，换作阿弥陀佛来陪伴你，那些不听话的儿女没有了，都是大势至菩萨和观世音菩萨。修行就是转一个念，调整一下心态。大家要明白，我们修行，不是要修形式，而是要修内心。我们学佛是学佛的精神，学佛无伪的慈悲、广大的智慧。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（十）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天继续给大家讲解《菩萨宝鬘论》。这几天，在学习的过程中，大家应该都感觉到了此论对我们的启发和帮助。这部论典非常殊胜，论典里的窍诀是显密一切经典的精华，我们要好好地用它对照自己，这样才会有进步、有变化。

居于安闲幽静处，犹如野兽蔽自尸。

如是应当避散乱，无贪无恋而安住。

“居于安闲幽静处”，我们作为修行人，应该依止幽静

的地方，把自己隐蔽起来。“犹如野兽蔽自尸”，一些野兽快要死亡的时候，会钻进洞里，或找一个比较隐蔽的地方等待死亡，不让自己的尸体被其它动物或人发现。这里讲，要远离散乱。不仅身要远离散乱，心也要远离散乱。

佛讲心态，主要讲心要远离散乱。但我们若是没有一定的智慧，没有一定的定力，很难远离散乱。所以我们刚开始学佛修行的时候，要远离这些容易让心散乱的环境或者事情，依止寂静处，心自然就能静下来了。

这些外在的、形式上的东西，都是为了这个心。心若能达到不受外在的影响，有一定智慧与定力的时候，就不需要这些外在的所依和助缘了。但是由于我们现在心没有达到这样了了分明、如如不动的境界，因而需要这些所依和助缘。这样，我们最后才能成就，才能达到目的。

如果一开始，就让我们放下，不执着，是不可能做到的。所以对于一个刚刚学佛修行的人来说，身尽量要避开或者远离这些不清净的环境与恶友，这非常重要。其实远离、逃避不是最究竟的方法，不是从根本上解决问题的方法。但是因为我们现在没有定力，一定会受环境和周围人的影响，所以刚开始时选择远离这些是需要的。

有人认为，自己现在不需要这些助缘，不需要这些形式，直接安住就可以了。确实是这样的，但是你能安住吗？不可能的。因此，我们要尽量远离恶缘，远离这些不好的景象，

心才能融入、安定下来。

我们成就了，就不需要这些外在的形式，也不需要这些所依的对境与助缘了。这是从自己的方面来讲的。但是那个时候为了利益众生，帮助他人，也需要表法。现在有些大德高僧虽然已经功德圆满了，成就了，但是他们的行为还非常精进，每天诵经、磕头、绕佛、打坐。他们这样做不是为了自己，而是为了众生。佛菩萨利益众生有四种方法，其中一种就是同行、同事——有共同的行为，做同样的事情。即使你成就了也要表法。如果自己不念经，却让别人念；自己不打坐，却让别人打坐，这样也不太合适。若是你不表法，也饶益不了众生。

有的人不了解，这些大德高僧、成就者，是佛菩萨再来，怎么还要学，还要修，还要这么精进呢？其实他们是给众生表法。我们的本师释迦牟尼佛在印度，刚开始也成家了，后来他了解了轮回的痛苦，知道不能再继续造业了，于是生起了出离心，毅然离家出走，跑到森林里，给自己剃头，出家苦修了六年，最后在菩提树下成道。这都是给我们的示现和表法。

依照大乘经典来说，我们的本师释迦牟尼佛，在密严刹土早就成佛了。他在菩提树下示现成佛，是为了我们这些众生。很多大德高僧确实是佛菩萨再来，是成就者，但是每天还要受戒、吃素，精进修行，这都是一种表法。其实对他们

来说不需要这些，因为他们已经成就了、证悟了，任何时候都不会被染污，怎么做都可以。

但是很多众生还不知道感恩。“我们现在要有感恩心，要报答上师三宝！”嘴上是这样说的，但是并没有真正生起这样的心，对上师三宝都没有什么感觉，因为没有真正明白道理。这些佛菩萨、大德高僧们，来到六道轮回里，来到人间，有时候还要受苦，遭遇很多的不幸与灾难。为自己，他们不需要这些外在的形式；为众生，他们需要这些。

现在有的人觉得：“我现在修得差不多了，快圆满了，不用持戒，不用再修行了。”不懂佛理的人就是这样，以盲引盲。一小部分没有智慧的人，还跟着跑。“他现在的境界肯定很高了，成就肯定很大了，什么都可以做了，可以喝酒吃肉了。”这样想，就有问题了。

如果修行真正到了一定的层次，真正成就了，他不仅要修行，而且会更精进；不仅要持戒，而且会更严格。为什么这么说呢？因为这样做：第一是为了众生；第二对他自己来说，也是一种开心快乐，做起来没有难度。

我们现在要精进修行有难度，是因为还克服不了烦恼，烦恼一上来就身不由己了。若是要我们严格持戒，日日夜夜求解脱，行住坐卧都修行，有难度。但是对那些佛菩萨再来、成就者而言，精进修行，严格持戒是一种极大的享受，没有什么。所以我觉得，为众生更应该精进修行，表里如一。

我们不要以盲引盲。一说济公喝酒、吃肉，自己也跟着学。我们不是要学济公的行为，而是要学济公的精神。在他的境界中，没有患得患失，没有取舍，没有得失，没有分别，一切都放下了。这也是在给我们表法。我们在内心当中也应该这样，但行为上不能没有分别、取舍。很多大德高僧，包括我们的佛祖释迦牟尼佛都是那么精进，对自己的要求都那么严格。我们是跟济公活佛学，还是跟佛祖学？其实他们都是在给我们表法。

很多大德高僧持戒非常严格，不吃肉，不喝酒，这也是在表法；济公活佛看起来持戒不严格，到处喝酒、吃肉，随便跑，也是在表法。我们若是学他们的精神，都要学；若是学他们的行为，就要有智慧。什么意思呢？就是都要放下，精神上不能走偏，见解上不能有偏见。有些大德高僧严格地守持戒律是对的，济公活佛那样做也是对的，就是不能堕入两边。这两种表现都是我们的榜样，一切随缘而做。针对不同的年代、不同的环境、不同的众生，应该有不同的表法。

行为上，我们不一定跟济公学，也不一定跟那些持戒清净的人学。这是什么意思？这两种表法，在精神上都是平等的。其实真正为众生的时候，喝酒、吃肉是应该的，不吃肉、不喝酒也是应该的。

佛在世的时候，曾经让舍利子、目犍连去度化王宫里的人，但是都没有成功。后来又派文殊菩萨去，文殊菩萨在王

宫里，跟他们一起吃喝玩乐，最后把他们都度化了。只用一种方法，只说一个道理是行不通的。用各种方法，讲各种道理，才能度化不同的众生。

普贤菩萨的十大愿王里，有一个是“恒顺众生”。必要的时候，恒顺众生才能度化众生。若是跟他硬碰硬，他犟你也犟，很难度化、感化他们。现在很多家庭矛盾重重，就是这样来的。我们不应该这样。度化众生的时候要是能把他直接接引进来最好；若是不能，就跟他走几步，然后再把他接引进来。只要你自己不糊涂，不跟他走远了就行。“我现在跟他走，是为了把他接引进来。”自己要知道这个念，而且不能忘掉。

佛法里讲的是化解——化解所有的矛盾、冲突与怨恨。十种善业，其中的一个就是化解怨恨。我们作为修行人，与任何人之间的怨恨都要尽量化解，这就是善业。我们不是要跟他一起生烦恼、造恶业，要用善巧的方法，把他接引、度化进来。

佛讲，我们的父母、儿女是与自己最有缘分的众生。我们对众生要发慈悲心、菩提心，但是要先从自己的家庭做起。寂天菩萨在《入行论》里讲得也很清楚，不是一下子就布施天下所有的众生，若是你的善根、缘分不成熟，发心不到位，刚开始是没有办法布施其他的众生的。

刚开始时，我们应该从父母、儿女做起，然后再扩大到

亲朋好友，接着扩大到一个地区、一个国家，再扩大到整个世界，最后扩大到整个法界。现在有的人修偏了，一说要度化、饶益天下的父母众生，就不管身边的众生了。“我要度化一切众生，我要利益一切众生！”就开始说大话了。

你连身边这些有缘的众生都不能饶益，还能饶益天下的众生吗？不可能！我们要从自身做起，从家庭做起，尽量化解怨恨，感化众生。人心是肉不是铁，人是可以感化的。你去感化他，他就会支持你，就会跟你学。你现在接触了佛法，懂得了佛法，知道了佛法的利益，他却什么都不知道。这个时候你应该在家里好好地表法，通过自己的变化，让他感觉到佛法真正能够改变人、利益人。人都一样，谁都愿意幸福快乐。这样，你就能慢慢地度化他，就可以把他接引进佛门了。这是一个特别好的方法。

表法有各种各样的，方便也有各种各样的。我们在生活中、工作中都应该这样做，不能只用一种方法，这样解决不了更多的问题。佛法就像一个大工具箱，里面装满了各种各样的工具，你不能总用一种工具做所有的事情。我们现在所学修的佛法里，什么也不缺，什么工具都有。你自己会不会用，才是关键。

遇到不同的问题，应该用不同的工具，用不同的方式和方法解决。我们有时候也用一些方法，但是却解决不了什么，因为用得不恰当，没有把这些方式和方法全部利用起来。佛

法里什么方法都有，主要看你会不会用。

学佛修行的过程中，表法很重要。现在有些人总是装，装自己境界高，装自己有成就，对一些细微的行为不在乎，还觉得对自己来说没什么影响。不可能没影响，这种人最值得怀疑，这种人的修行绝对有问题。因为他没有真正明白佛讲的道理。大家一定要注意，现在这样的人很多，装大成就者，到处造业。

大家应该保持清醒。我们是要将一切观为清净圆满，但不是盲目跟别人跑，也不是跟谁都结缘。有的人觉得："一切境，一切缘，一切是佛嘛！"然后给这个人磕头，给那个人磕头；跟这个人结缘，跟那个人结缘。这就过分了，又修偏了。有的人觉得自己的境界高。你的境界再高，也高不出我们的佛祖释迦牟尼佛。佛祖当初在世的时候，这样做过吗？到处去结缘了吗？没有。这都是有标准的。你学佛修行了，成就了，就什么标准都没有了吗？

空性是空性，缘起是缘起。从自性清净的角度来讲，都是佛，都是平等的；从断证圆满的角度来讲，还是有分别——有些是佛，有些不是佛。佛在经中讲了，密宗里也讲了，所有的色身都是佛身，所有的音声都是咒语，所有的起心动念都是圆满智慧，这就是密宗的三昧耶。

完全是清净的、平等的，这是从性上、体上，从自性清净的角度讲的。佛有两种，一种是自性清净的佛，另一种是

断证圆满的佛。我们现在所依止的是断证圆满的佛，我们追求的是断证圆满的功德，我们的目标是成为断证圆满的佛。我们都是自性佛——自性清净的佛，这个没有什么分别，都是平等的，但我们不是断证圆满的佛。断是断烦恼，断疑惑。证是证自性，证佛性，证真理。我们现在的断证还没有圆满。

什么都有标准。你学佛修行了，解脱成佛了，就没有标准了，没有秩序了吗？不可能吧？佛讲的这些道理是真理，是最可靠的。你靠佛法，依止佛法不会错的。佛法里讲的善恶标准是，在贪嗔痴的状态下所做的一切，包括每一个起心动念都是恶；在不贪、不嗔恨、不愚痴的状态下所做的一切，包括每个起心动念都是善。所以我们不应该犯糊涂，不应该以盲引盲，不要再造业。就算是造业，也不要拿佛法来造业！有些人总是在贪嗔痴的状态中，哪有这样的修行，哪有这样的修持方法？大家真的应该注意。若是以佛法来造业，这种恶业和一般的恶业不一样，缘起非常不好，生生世世都会遇到这样的因缘，很危险，很可怕啊！

首先是身体尽量远离散乱，最终目的是让心远离散乱。我们现在连出离心都没有生起来，菩提心就更不用说了。尽量把自己的身口意关闭起来，这样会少造恶业。等你有了出离心，有了菩提心以后，可以随缘，可以出去表法。因为有出离心了，就有保护自己的能力了。不贪恋了，就不会陷进去了，就不会染污自相续了。出离心是保护自己的，菩提心

是利益他人的。我们是要度化众生，利益众生，如果你有出离心的盔甲，再去利益众生就很安全了。

时时誓愿当坚定，若生懒散懈怠时，

则应对己作呵斥，诚心忆念自禁戒。

“时时誓愿当坚定”，一般的情况下，不能轻易立下誓言。既然立下了誓言，宁可舍弃生命，也不能舍弃誓言。大德高僧们所立下的誓言，就像刻在石头上的字一样，即使刮风下雨，也不会消失。他们立下誓言的时候，一定会前后、仔细、谨慎地观察思考。你们修行为什么不坚定？就是因为不明理。若是明理了，有坚定的誓言，有坚定的信念了，一切善神护法都会护持你。

麦彭仁波切在《二规教言论》里讲，信念坚定、誓愿坚定的人，不用说人，连天魔外道都怕他，善神护法都不敢不保护他。现在有些人就非常有威力，别人都不敢接近他。我们的上师如意宝就是这样的人，每个弟子都非常怕他，到他老人家面前说话都发抖。在其它地方再有名气，再有德性，再有成就的人，来到上师如意宝面前，也不敢抬头，吓得说不出话来。这就是威力呀！

这个威力是从哪里来的？是从坚定的信念、坚定的誓愿里来的。这种人既然发誓、发愿了，纵遇命难也不会舍弃，不会改变，甚至会用生命来捍卫它。坚定的信念是值得我们用生命来捍卫的。若是你做不到这些，我在这里可以肯定地

说，你还是没有信念，没有信仰。用生命来捍卫信仰，这是一个很大的功德和威仪。能够这样做，不用说人，连天人都会保护你。人都会崇拜、信赖、喜欢这种人。所以我们作为修行人，任何时候都要人格稳重、信念坚定。

上师如意宝有两句教言："在任何时候，既不扰乱他人的心，也不动摇自己的决心。"希望大家都要记住。我们是要恒顺众生，利益众生，帮助众生，但是不能动摇自己的决心，不能舍弃自己的誓言。这两句教言并不矛盾。有的人说："我是为了恒顺众生，为了帮助他人。"然后舍弃了自己的誓言，动摇了自己的决心。这种人很难有成就。

世间什么人都有，在你生活、工作的过程中也会遇到各种各样的机缘，但不是都要发誓、发愿去做的。人都有自己的责任和义务，尽自己的本分就好了。该发誓的时候一定要发誓，该付出的时候一定要付出。这是要坚定地、持之以恒地做的。有些人心情好了就做，心情不好了就不做；愿意了就做，不愿意了就不做。不应该这样。

"若生懒散懈怠时，则应对己作呵斥。"我们现在经常懈怠、散乱，但是从来没有呵斥过自己，反而还安慰自己，原谅自己。"今天太累了，早点休息吧；今天身体不舒服了，早点休息吧。"我们作为修行人，不应该这样，而应该以正知正念来守护三门。一要懈怠或散乱了，就呵斥自己："你不是要解脱吗？不是要为众生成佛吗？这样舒舒服服、轻轻

松松的，能解脱，能成佛吗？”

佛讲过，自己才是自己的监督者，自己才是自己的怙主。我们应该监督自己，做自己的善知识，支持自己，不依靠别人。“你又散乱了！”然后给自己点惩罚。“今天你又懈怠了，晚上不准睡觉，多念几部经，多修几个小时的法。”我们应该这样。如果晚上懈怠了，早上就要呵斥自己：“昨天晚上你说干了一天的活，很疲惫，就没修除障法，没有禅修，早早就休息了。这样能解脱，能成就吗？应该早点起来！”然后让自己早起几个小时学修。

我们的身体是暂时得到的一个工具，我们要把它利用起来，用它来修善业，不应该用它来造恶业。这个身体是一个不净的口袋，而且很快就会失去，不要太执着它。《入行论》里讲，精进的时候，或者是能利用它弘法利生，让它为众生做事的时候，它是个好东西。这时应该好好地保养它，可以吃得好一点，穿得好一点，让它多休息，给它一点奖励。若是它不听话，总去造业，懈怠或散乱的时候，应该狠狠地呵斥它、惩罚它。怎么惩罚呢？也不用别的方法，就是让它多念几部经，多修几个小时的法。就这样去利用这个人身。

“诚心忆念自禁戒”，什么叫“自禁戒”？我们现在正在学佛修行，这里有很多修行的戒律与善恶的标准。我们应该时时发自内心，诚心诚意地忆念这些戒律和标准，用这些来衡量自己。现在很多人都说：“我觉得自己很善良，没做

过什么恶事。”这是你自己认为的，你还不懂真正的善恶标准。我们现在为什么要学习佛法呢？就是因为不知道善恶的标准。若是知道了，就没有必要学习了。

佛法里有善恶的标准，有做人的标准。你认为的标准不一定是正确的，因此我们必须用佛法来衡量自己。拿佛法当镜子照自己，才能照出自己的真面目；拿佛法当秤称自己，才能称出自己善恶的重量。之前你自己看不出来，也衡量不出来。我们为什么每天都开示，都讲这些经论？因为我们都需要这些标准，需要这些工具。我们要用这些工具来保护自己，改变自己，这样才能彻底解脱。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（十一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们这几天一直在学习《菩萨宝鬘论》。这部论典里的偈颂对我们的启发非常大，它的内容对我们来说也非常重要，我们一定要珍惜。若是不珍惜，我们不会有进步，也不会得到成就；若是珍惜了，论典里的每句都是如意宝，甚至比如意宝还好。

如意宝只能给予我们暂时的利益，不能给予我们究竟的

利益。若是我们能够认真修持论典里的这些偈颂，它能给予我们暂时与究竟所有的利益，不仅能解决我们生活上的问题，还能解决我们心灵上的问题。

大家一定要珍惜、再珍惜！不要让它擦肩而过。这些都是解脱的机会，都是解脱的方法，比如意宝还珍贵，还重要。你们到这里来，若是珍惜这次机会，可以得到很多的如意宝，可以满载而归。但若是你们不珍惜每一次这样殊胜的活动，不珍惜每晚的开示和这些偈颂，没有把这些当成如意宝的话，什么也得不到。

其实我们真的很愚痴，总是东想西想，想家里、工作上的事，不好好地珍惜这一切。你工作了这么多年，奔波了这么多年，得到了什么？取得了什么成就？我们上学、工作、成家、生孩子，做这些事唯一的目的，不就是为了获得快乐与幸福吗？但是你们得到快乐与幸福了吗？始终没有！

上学、上班了，烦恼越来越多；成家、生孩子了，压力越来越大，负担越来越重，越来越不轻松、不自在了，甚至越来越痛苦了。为什么呢？因为你为了得到快乐与幸福，所做的一切都是错误的。佛在经中讲过：你所做的一切，与你的愿望是背道而驰的。你所做的这一切是痛苦的因，不是快乐的因。

我们现在选择学佛修行，就是要换一种活法。按道理来说，除了佛法，不能有别的活法，除了佛法，不能有别的方

法。但是我们的现状是：佛法是佛法，活法是活法，办法是办法；生活是生活，工作是工作，修行是修行。

有人说："我不能修行，我要生活，我要工作。"我们在山上开法会，有人说："单位有事了，家里有事了，催我回去。"你还是没有放下，没有远离恶缘，还是福报不够啊!这是真正的理由吗？若是你真心想留下，真心想修法，真正放下了，谁也不能让你动摇。领导算什么？！家人算什么？！

如果是自己愿意做的事，觉得不做不行，就会有这种决心："不做这件事绝对不行，这是我暂时与究竟利益的来源和根本。"这样，即使领导再催，家人再不理解，你也不可能就这么轻易地回去。但是我们这种信念不坚，决心不大，所以容易动摇。

我们若是想找借口、找理由，什么都可以成为借口、理由。如果我也这样找借口、找理由，今年的万盏法会根本开不了，因为我也有很多其他的事情要做。我们不能这样。若是你真有事，为了更好地学佛修行，不参加法会，或者提前回去，也可以。但是很多人都不是这种情况。你回去了，是为了众生，为了修行吗？事实上，你根本没想到修行。

若是你心里想："我回去把家里的事情处理好，把关系搞好，这样我以后的修行会更顺利，以后参加法会更方便。虽然今年没有这个福报，机缘也不是很殊胜，但是为了下次的机缘更殊胜，我决心回去。"这样想是善的，是对的。若

是你真为了修行、为了众生，可以回去。或者说，你参加不参加法会都一样，在哪儿都一样。

若是你发心正确，内心清净，怎么都可以；若是发心不正确，内心不清净，怎么都不行。所以大家一定要观察自相续，调整好自己的心。若是你真心想修行，就不要找借口、找理由。山上条件肯定不如山下，也不能洗澡。有些人就受不了，就想回家了。然后找借口："单位有事了，家里有事了，我要下山了。"昨天有个人讲："每天都吃馒头，都吃腻了；房间人太多了，有人打呼噜，休息不好，我想下山了。"

山上吃的、住的条件肯定不太好。但你们连这点苦都吃不了的话，就很难成就了。你们看看历代祖师们的传记，他们吃过多少苦，经历过多少磨难，最后才成就的！你们这叫受苦吗？几天不洗澡就受不了，那些藏民、出家人，他们当中有的人一生都没洗过澡，他们怎么办？为了修行，要不顾一切艰难困苦、严寒酷暑。大家应该坚定一点、坚强一点！如果连这点苦都吃不了，怎么解脱，怎么成就啊！

大家要珍惜机缘。佛讲的知足就是珍惜，懂得珍惜的人就是懂得知足的人。有知足就有常乐。我们为什么不知足呢？就是因为不懂得珍惜！这次的法会多殊胜，安排得多圆满、周到啊！什么都有，你们想得到的都能得到。所以大家要珍惜这一切，珍惜这些偈颂。这些都是镜子啊！若是你能用它对照自己，真的能找出自己身上的毛病和问题。

我们每个人都可以改变命运，想改变命运就需要用佛法这面镜子来照自己，然后改正自己身上的缺点、毛病和错误。这样我们才能知道什么是对与错，什么是真与假，什么是善与恶，然后才能断恶行善，证悟真理，破除假相。

我们认为的善不一定是善，我们认为的恶也不一定是恶；我们认为的真不一定是真，我们认为的假也不一定是假，因为我们的智慧是有限的。我们必须用佛法这面镜子来照自己，靠佛的智慧指导自己，最后才能达到圆满。佛法里讲的就是这些。

设使目见他人时，当说温和诚实语。

在一般的情况下，与他人相处时应该说温和、诚实的话语。但这个也要适当，不是光说好话，光说心里话。真正的“温和、诚实语”是对自他双方都有利的话语。如果对自他双方都有害的话语，就属于恶语或妄语。

你只说好听的，只说软话，很多时候也不能利益众生、帮助众生。说诚实语也一样，说还是不说，就要看对他人是否有利益。有时候，你虽然说话比较粗俗，语言不是很好听，语气不是很温和，但若是心里清净，能直接或间接地利益对方，也没什么。尤其是在有必要的情况下，说对方的一些缺点和毛病，才能让他意识到这些错误，才能改正这些错误。虽然我们也不是完全要说温和、诚实语，但是在平时还是要尽量这样说；不然，就变成说妄语、恶语了，就是造业了。

有些人觉得自己在修净宗、修禅宗，或是修密宗。不要好高骛远！我们先要看看自己有没有断恶行善？断十种恶业、行十种善业是世间的戒律。如果连十种恶业都没有彻底断掉，我们以后连人天的福报都得不到。

一定要对自己负责任！真的，人的寿命是无常的，什么时候死，谁也无法确定。我们现在得到的这个人身，只是一间客房，我们是客人，随时都会离开。现在我们利用这个人身，可以给自己多种点善根，这是人身唯一的价值，因为除了善根以外，将来我们死了以后，什么都带不走。

若是你利用这个人身造恶了，将来就要堕落恶趣；若是你利用这个人身修行了，就能解脱。若是我们现在连断恶行善都没有做到，将来死了以后，一定会堕落恶趣！因为堕落恶趣的因缘都具足了——造恶业就是堕落恶趣的因，行善业就是投生善趣的因。

打妄语、说恶语都是恶业。在没有必要的情况下不要恶口骂人，不要轻易打妄语。若是你自私地、恶意地说假话，说不悦耳的话，这些都是妄语、恶语、绮语。在没有意义的情况下，尽量少说话。若是有意义的情况下，能够利益众生或者帮助别人，也可以说，但这不叫绮语，叫方便语。

我们不能小看这些啊！历代祖师们都讲过，口业非常容易造。我们的口锁不上，若是能锁上，就好了。既然锁不上，说话时就要注意，要以正知正念来守护它，别让它自由放纵。

话说多了没有意义，说这说那，无意当中还会伤害很多众生，所以要尽量少说话。但是断除三种身恶业不难，断除四种口恶业有点难。

还有三种意恶业。我们要做到没有贪心，没有害心，没有邪见，要求就更细了，也更难做到了。不要大意啊！大家要仔细地观察自己的三门，守护好三门，别让它造恶业。不然将来都要遭受果报的！

你们在家里、在单位遇到了很多不如意的事，有的人到寺院、道场，也遇到了很多恶缘，都是自己以前造的恶业，现在果报成熟了。我们现在有了这些不好的因缘与果报，那怎么办？应该从因地入手，真心地忏悔往昔所造的恶业。往昔造的业是因，业消了，因就结束了，果自然也就没有了。就像火和烟，火灭了，烟自然就消失了。

菩萨畏因，凡夫畏果。现在我们只考虑眼前的现实或果报，没有考虑到产生这些恶果的因缘，更没有为过去所造的恶业忏悔，这样就解决不了根本问题。我们现在如果想开心快乐，想得到世间的福报，希望自己能如愿以偿，也要从因地入手，多结善缘，多种善根。因有了，外缘具足了，果报自然就会显现。

自己是不是修行人，可以用是否取舍因果来衡量。若是你没有用因果来约束自己，那你就不能算是学佛修行人。这是个根本的问题，你们一定要重视。真正有修行的人不会东

想西想，也不会东跑西颠，他不仅心态好，而且会非常稳重。因为他知道该怎么做，知道应该怎么转变命运，他不会盲目。

但我们现在就是东抓西抓，东跑西颠。“这里不行，我应该换个单位。”“和这个对象在一起不幸福，我应该换个对象。”没有修行，你怎么换也不可能好。有些人问我：“我是换个单位好，还是不换好？”我没有回答。这主要看你自己的因缘和福德。若是你有好的因缘和福德，在哪工作都可以，都会好；若是你没有好的因缘或者福德，在哪工作都不行。你想换个单位，或者换个对象，即使换了也一样，这都是自己的因果。

现在有些人就像无头的苍蝇一样，东闯西撞的。深信因果的人是不会这样盲目地乱闯的，这样做，不可能从这些恶缘中解脱。若是你有一些不好的因缘或者果报，想解脱，就先把心安稳下来，然后去忏悔、消业，这些不好的因缘与果报自然就会消失。同样，若是你想得到一些暂时或究竟的利益，就多做善事，多积功德。

不显怒容皱眉相，恒时面露喜笑容。

“面露喜笑容”，如果你真有修行，笑容自然就有了。但现在的人内心里都没有快乐，都笑不起来，为了能笑出来，还要专门接受培训。

我们的脸孔是个小宇宙，心是大宇宙，大宇宙变了，小宇宙也会跟着变。心里没有快乐，脸上就没有笑容；心不健

康，地球不会健康，宇宙也不会健康。佛讲，一切唯心造，一切都来源于心。

现在这个社会越来越复杂了，因为人心越来越复杂了。莲花生大士很久以前就讲过："不是地球在变，而是人心在变。"相对来说，以前人的心灵比较健康，地球也比较健康，没有那么多灾难。所以说，人的心很重要！只有佛法才能改变人心！只有佛法才能感化人心！对这个社会来说，最重要的就是佛法，要拯救危机，就要靠佛法。人心转变了，宇宙、地球自然就会改变。

但是转变人心难，真的很难。两千五百多年前，佛就已经说得一清二楚了，现在这个时期，佛法快要隐没了，人的思想越来越复杂，邪知邪见越来越严重。人们在这个社会所学、所修的东西，都是乌七八糟的邪道。魔力越来越大，邪气越来越重。人们都不信佛，也不学佛；即使学佛修行了，也不如法。现在真正能够如理如法修行的，没有几个人。

所以，我们现在一定要抓紧时间修行，不能错过今生解脱的机会。学佛修行、解脱成就不能一拖再拖。有的人想："我今生多做一些善事，来世再修，或者来世的来世再修。"不能这样想！因为现在已经到了末法时期，法弱魔强，弘扬正法、修持正法特别难，越往后越不好解脱。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（十二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天接着给大家讲《菩萨宝鬘论》。

平时眼见他众时，无吝心喜发布施。

平时见到众生的时候，应该非常欢喜、发自内心地做布施，因为众生是我们的福田。

平时我们在街上遇到乞丐，遇到那些可怜的人时，心里总是觉得特别讨厌。其实他们没什么可讨厌的。寂天菩萨在《入行论》里讲过，一般情况下，菩萨遇到乞丐时，心中都会生起欢喜心。这种欢喜心，连阿罗汉入定的时候都没有过。阿罗汉入定的时候有禅悦，这种禅悦非常不可思议，世间任何一种喜悦都不能与这种禅悦相比。但是菩萨对众生生起的欢喜之心，比阿罗汉入定时所感受到的禅悦还殊胜，还不可思议。

我们为什么要讨厌乞丐呢？有的人说："他们是别人雇的。"或者说："他们是做生意的。"那又怎么了？那也不容易啊！谁愿意当乞丐，谁愿意讨饭啊？既然他当了乞丐，就有他的理由、他的困难。我们可以不布施给他，但是不能讨厌他，更不能骂他，否则就和他结恶缘了。

很多人都跟我说："不能布施给他们，他们都是骗人的，或者是有组织的。"但是我不在乎这个。他跟你要钱的时候，你给他一块钱，他就会很满足，也会非常欢喜，这是多好的机缘啊！在一般的情况下，不用说给他人一块钱、十块钱，就是给一百块钱，也很难满足他人的愿望或需求。

让父母高兴就是孝顺，让众生高兴就是善事。若是你让父母生气了，即使给父母再多的东西——吃的、穿的、住的……也不是孝顺。相反，听父母的话，不让他们伤心、难过、失望，尽量满足他们的愿望，让他们满意，对父母来说，这是最大的回报，也是真正的孝顺。对众生也是一样，没有要求、不求回报地让众生高兴，就是做善事。

有的人说："我不能把钱布施给乞丐，因为他们会拿这些钱造业的。"这么说来，你到商场买东西也不行，因为在商场做生意赚钱的人，也会拿你的钱去造业；你放生也不行，因为你到市场买鱼，卖鱼的人会拿你的钱再去买鱼或者做类似的生意；你对父母、儿女付出也不行，因为他们也会造业。如果真是这样，你能控制得了吗？谁能做到不造业？佛当时做布施的时候，那些众生也是拿佛的东西去造业。这个我们控制不了，改变不了。所以我们没有必要这样想。

我不是说必须要给乞丐东西，或者给他们钱，但是作为修行人，不能让他们烦恼，不能说这说那，更不能骂他们。因为在一般的情况下，谁也不愿意当乞丐，谁也不愿意要饭

啊！我们这边有一种说法："要难给易"。既然他当乞丐了，就有他的难处，那就给他呗！

要饭难，人都要面子，都放不下面子。他能放下面子来要饭，多不容易啊！你给他点东西，或者给他点钱，有什么难的？你给他一点东西，还显得你很善良，很有面子，所以没有必要去讨厌人家。

人都不愿意做布施，一说做布施都觉得难。其实布施一点都不难！有人说："我也想做布施，但是我没有条件。"真是愚痴！你怎么没有条件？不可能没有条件，谁都有做布施的机会，谁都有做布施的条件。

做布施是修舍心。修舍心，随时随地都可以做，也不是要拿很多东西来做布施。还有人说："我现在做不了法布施，我也不会讲经说法。"做法布施不是必须要讲经说法，你可以回向功德，可以给众生念咒语、念佛号。

你做早晚课的时候，可以发心让众生听，这也是给众生做法布施。若是你做早晚课的时候，能提起这样的善念，有这样一种施舍的心态，就是法布施。你也可以到河边、山上、森林、草原，念唱观音心咒、莲师心咒、金刚萨埵心咒、阿弥陀佛圣号给众生听，和众生结善缘，给众生种善根。这些都是法布施。

我们回向善根，这本身也是一种布施，但是不知道我们有没有发过这样的心。若是不发心没有用，也不是布施。我

们现在是在因地，一定要多种善根，多结善缘。给众生念咒语、念佛号，发愿将来他们都能成为自己的眷属，自己成佛的时候要首先度化他们。这样，等你将来成佛的时候眷属就多了。我们现在一个人在屋子里都感到孤独，希望身边有个人陪伴。如果你在因地不这样发愿，将来等你成佛时，那么大的佛土只有你一个人，你就成了孤独佛。

我们在因地的时候要多做善事，多结善缘，多做法布施。我们现在劝他人学佛修行，劝也劝不动，转变不了他们。但是我们不要对此起烦恼，而是要默默地发愿："等我成佛时要第一个感化你，度化你。那个时候看你是不是还那么硬，那么犟？"你在因地发愿了，机缘自然就会成熟。等你成佛了，就有威力，就有力量了，一下子就能感化他，他也一定能跟随你。你这样做，不仅不会跟众生结恶缘，还能跟他结善缘。但我们现在的状况是对他人劝了又劝，劝不动的时候心里就起烦恼："这个人怎么这样呢？法这么好，怎么还不修呢？"

无畏布施，就是爱护自己和他众的生命。人人都应该这样做，人人也都能做到。

财布施。若是你有条件，可以多拿一些东西做布施；若是你没有条件，可以少拿一些东西做布施。喂一些小动物，也属于财布施。比如，喂鸟就是拿一把米，一把米谁都拿得出来吧？这样做布施，功德与善根也特别大。布施一粒米的

善根，将来果报成熟的时候，就是一个转轮王的果位，更不用说布施一把米了。转轮王是非常高的地位。转轮王有金、银、铜的区别，金轮王能统治整个三千大千世界。三千大千世界是多大的地方啊！但是我们都没有意识到布施的功德。

你不做布施，还到处求财，连佛菩萨都厌烦了。很多人都把佛菩萨当成财神爷了，跑到佛像前点几支香，然后在佛像前求："我要发财，我要发财……"不是一天、两天这样求，而是整天跑到庙里求。这是在糊弄佛菩萨。

若是你真想发财，为什么不做布施呢？有人问："做布施是不是要拿很多钱，拿几百、几千或者几万啊？要是这样，还不如到庙里上上香。三柱香就几毛钱，还是这个划算。"如是因，如是果，有舍才有得。你在佛菩萨面前上几柱香就能发财了吗？不可能。

你可以向佛菩萨求，但是佛早就告诉过你："你可以求我，但我不能让你直接发财，我可以教你发财的方法。"什么是发财的方法？就是做布施。你到庙里拜佛像，他不会和你说话，也不可能教你方法—— 那是佛像，不是佛。真正的佛在两千五百多年前示现时就告诉过我们答案，你可以看看佛经，那里面有很多记载。

佛菩萨是慈悲的、圆融的，他不会舍弃众生。但他帮不了你，不能直接让你发财，但他可以教你发财的方法——布施。如果你不做布施，无论再怎么求菩萨，也是白求，你不

会发财的。

法布施、无畏布施、财布施，谁都可以做到。这些水、草都可以用来做布施。我们有一种修法仪轨，就是将水布施给六道众生，尤其是布施给饿鬼道众生。

在《大圆满前行引导文》里有一个公案。嘎达雅那尊者当时去饿鬼道，遇到了很多饿鬼，有个饿鬼母跟嘎达雅那说："我的丈夫为了寻找食物，已经去卫藏很多年了，你遇到他的时候，问他有没有找到食物，若是找到了，就尽快回来，我和孩子们快要饿死了。"

饿鬼母说了她丈夫的一些明显的特征，嘎达雅那答应了。尊者到拉萨的一天，遇到好多饿鬼在抢东西，他发现有个特征明显的饿鬼在那里，于是就问他："你有没有找到食物啊？你老婆说了，如果你不抓紧时间回去，她和孩子们就要饿死了。"那个饿鬼说："这么多年了，我什么食物也没有找到，只找到了这个。"他张开手，手里只有一口痰。那是一个比丘吐痰的时候发心了，于是被这个饿鬼得到了。除此之外，别的什么也没有找到。

饿鬼众生饥渴得不得了，我们在吐痰、洗澡、洗脸、刷牙时，若是能想到饿鬼道的众生，给他们发一个清净心、善心，将这些布施给他们，他们就能得到。这是清净心的力量。这都是布施，有什么做不到的？

你做不到，有两个原因：第一，没有意识到；第二，不

相信。很多时候我们不知道布施的功德和利益。佛和上师都不止一次地讲过这些，但我们都没有深信！你洗脸、刷牙、吐痰的时候，有没有发心把这些布施给六道众生，尤其是布施给饿鬼众生？没有吧！“我怎么还不解脱，还不好呢？”你能好吗？你把所有的机会都错过了。

我们出门的时候，让个路，让个座，这都是做布施。但我们都不做布施，都非常自私。现在也是，有的人进大殿以后拿最好的垫子，别的同修道友都没有垫子，自己却垫了好几层，坐在上面修法、听法非常舒服，然后就打瞌睡。

让一步就是布施，处处都可以修施舍心。若是心到位了，一切都到位了。做布施也要一点一滴地做，一步一步地做，不是一下子就能做很多布施，也不是一下子就能做无漏、圆满的布施。就像积水一样，虽然每天只是积累一滴水，但通过不停地积累，再大的容器也会被装满。功德、善根、福德也是这样一点一滴地积累起来的。

想解脱，想成就，就要积累资粮、圆满资粮。资粮不圆满不能解脱。没有因就没有果。智慧资粮、福德资粮是成佛的因。智慧资粮做因，福德资粮做缘，将来能成就法身佛；福德资粮做因，智慧资粮做缘，将来能成就色身佛。两种资粮是成就二身佛的因缘。色身佛还可以分为报身佛和化身佛。法身佛、报身佛、化身佛，这是三身佛。

如果不消业、不断烦恼，就不会解脱。轻轻松松、舒舒

服服地学一学、修一修，想成就，想解脱，做梦去吧！很多人都不是真心想解脱，都是假的，也根本不知道什么叫解脱，什么叫成佛，总跟着别人乱跑。这种人不是我说话的对境，我说话的对境是那些真心想解脱、真心想成就的人。

断除一切嫉妒心，自己守护他心时。

小乘佛法里讲，只要自心不被染污就行；大乘佛法里强调，若是为了自己，扰乱了他人的心，伤害了他人，都是恶，而且这个恶业非常严重。因此没有特殊的情况，我们要尽量守护他人的心，不能污染、扰乱他人的心；不能恼害众生、伤害众生。大乘佛法里还讲，为了佛法，为了佛教事业，为了有情众生或者整个团体，可以扰乱、恼害一两个众生。

佛的事业就是佛的教育，佛的教育是让众生快乐的方法。哪里有佛法，哪里就有和平；哪里有佛法，哪里就有快乐。佛门为什么有护法？护法为什么都显得那么忿怒？因为有些人需要惩罚。我们现在供的佛像，有寂静的和忿怒的。为什么密宗里的佛像有那么多的忿怒相呢？因为佛菩萨为了度化众生要有各种示现，要用各种方法。

以前藏王赤松德赞想建桑耶寺，于是迎请了菩提萨埵。当时在印度菩提萨埵特别有名气，修行境界非常高。菩提萨埵到藏地后，去建桑耶寺的地方洒净，却没有办法修建寺院，因为有很多恶魔、鬼魔来捣乱。于是菩提萨埵就对鬼魔发慈悲心，但寺庙还是建不起来。于是菩提萨埵就向赤松德赞推

荐了莲花生大士，说莲花生大士的咒力非常强，若是请他来处理，问题就能解决。当时国王心里不踏实，问他能不能请到莲花生大士，菩提萨埵说以前他们一起发过愿，如果去请就能请到。在藏王的请求下，莲花生大士通过神通来到雪域藏区，使用一些咒法及严厉的手段，降伏了所有的鬼神，使他们都变成了护法。

在弘法利生的过程中，软的方法、硬的方法都要有。有时候只发慈悲心，总是笑眯眯的，度化不了众生！该惩罚的要惩罚，该处理的要处理，这是必须的！我们佛学院那边就是这样做的。以后我们的实修中心建起来了，规矩会更多。扰乱大家修行、不守规矩的人一定要离开道场。这样做，不是为了一两个人，而是为了整个团体，为了整个道场。

扰乱了整个道场的安宁，间断了这么殊胜的法要，破坏了法身，这是多大的罪过啊！这样做，对你们自己也不好。佛菩萨为什么要示现忿怒相？为什么要通过这么多手段来调伏众生呢？这也是一种摄受。有些人就需要通过这样的方式来摄受。如果你们真有重要的事，进道场的时候连手机都不能关掉，那就别进来了。进来干什么呢？你是来造业的，还是来修福的？不是批评你，真的没有必要造这种业。

断除一切诸争讼，时时应具安忍心。

要修安忍啊！有的人为了一点点事情就吵起来，甚至打起来了。我跟大家讲过，共修有共修的利益，但是也有一定

的危险。如果你能如理如法地参加共修，利益非常大，反之罪过也很可怕。

共修的时候，是把大家的力量集中在一起。若是大家能齐心协力，就能增加这种力量，每个人也都能得到这种力量。就像把一滴水放进大海，它与大海就会成为一个整体，大海不穷尽，这滴水也不会穷尽。同样的道理，若是你能把自己微不足道的力量，与众人的力量融合在一起，你也会拥有这种强大的力量。

但若是你扰乱团体，破坏共修的力量，这不只是伤害了一个人，而是伤害了众多人；不只是破坏了一种力量，而是破坏了共同的力量。这个罪过非常严重！任何事情都是有利有弊，不要只看利，还要考虑弊；不要只看益处，还要考虑害处。你观察一下自己，如果能做到团结一致，我们非常欢迎；如果做不到，就不要来。

真的，个人的力量就像火星，众人的力量就像火焰。共修时一定要齐心协力，因为真正的力量不在身上，而在心上。若是心能够凝聚在一起，力量就能聚集到一起。

我们现在有年共修、月共修、日共修。就像这次法会以及其他法会，很多有修行的同修道友不能亲自参加。但是无论你在何处，只要能发心，能随喜，同样能得到加持，得到利益。只要有发心，就有这个力量，就能得到这个功德。因为你的心到了，力量就到了。

虽然你现在是身不由己，但是你的心可以到这里来。不用路费，不用跋山涉水，一刹那就能到道场，一刹那就能到上师身边。有的人不能参加法会，因为很多原因：领导不给假，家人不同意，没有路费，有高原反应等。有的人心想："自己会不会在那里一犯病就死了，回不来了？"听别人说路况特别不好，就开始害怕了："会不会在路上出什么事啊？"没有必要担心、顾虑这些，心一刹那就能到这里参加共修，顺便看看上师，看看道友，真的挺好的。

很多人不知道我们有这么多的共修，还到处打听。这种人何时能解脱、能成就就不好说了。你若是能够珍惜机缘，就会珍惜这里。我们每年有四大法会，有加行共修；有每月初一、十五早上的八关斋戒，晚上的往生破瓦法；有初十、二十五下午的会供；有每日的早晚课。

每天的闻法也是一样，若是你的心到了，力量就到了。今天是初十，我们下午两点三十分共修《金刚萨埵修法仪轨之会供》。虽然你在单位，在工作岗位上，但是你的心可以过来转一圈，随喜一下，再回去工作，多好啊！共修不是必须要身体到这里，发心到了就是共修。

我们要齐心协力，心不齐，力量就不齐。这就是我特别强调保持坛城清净的原因。以前我在喇荣的时候，喇荣的规模也不是很大，但上师如意宝不止一次地跟我们讲："喇荣没有别的功德，所有的金刚道友都非常团结，这是喇荣特有

的功德。我相信，通过这样的功德和力量，一定能将佛法传遍世界。”现在我们朗措玛寺也是，虽然规模不是很大，也没有其他更多的功德，但是在这里常住的同修道友都非常团结，没有一点点的矛盾与冲突，一想到这些我就特别高兴。我相信将来我们的事业也会走向全世界。

我们正在建设大圆满实修中心，以后会有很多的居士发心到这里来常住或者出家。但是丑话说在前面，若是你不团结，不能和这些道友和睦相处，就不要到这里来。因为你只会造业，只会害人害己，来这里没有意义。若你真心想到这里来常住或者修学，就要带着一颗清净的愿力和发心，这样的话，我非常欢迎。

我劝你再三考虑，能不能做到团结一致？能不能和这些同修道友和睦相处？在任何时候，在任何境界当中，能不能把自己放在最低处？不要贡高傲慢地来到这里，这样不好，我们不欢迎，你也没有必要这样做。我不追求数量，只追求质量，我不怕人少。你来到这里，能够用心学、用心修，能够遵守戒律，遵守规矩，就可以留下。

将来我要培养一两个非常听话的法师去弘法利生，大圆满法一定能传遍世界！清净心的力量不可思议！若是你真有一个清净的愿力或发心，不得了啊！

最初我到汉地学习汉语、弘法利生，当时真的是赤手空拳，一无所有。但是我相信清净的愿力不可思议、无与伦比!

我跟周围的几个人说过，我不靠别的渠道或方法，只靠一个清净的发心和愿力。那个时候我发的愿，就是现在我们经常念的《上师的愿望》。帮我记录的那些人今天也在座，他们心里非常清楚。事实证明愿力真的不可思议！

我不希望人多，人多了杂，只希望人少而精。我要精华，一两个、三四个，五六个、十几个人就足够了。将来就不得了！十位成就者，十位大菩萨，到世界最大的十个国家弘法利生，那是大圆满法的种子，一下子就能将大圆满法传遍世界！不难啊！

所以希望大家一定要再三考虑，不要盲目地来，我这里不是养老的地方。我说过，这里是一个加工厂，我要加工菩萨，加工佛。如果你是佛的材料，是菩萨的材料，或者是金子、银子，我就接受；如果是一般的铜、铁就无所谓了。

很多人为实修中心做出了贡献，付出了很多，我为他们高兴！因为实修中心是我们共同的家园，是我们的实有坛城，是佛菩萨的加工厂，将来这里一定会诞生很多的佛菩萨。我希望大家有力量就放在这里。

有些人真的不懂事，其实上师的宏愿就是你们的宏愿，上师的事业就是大家的事业！大家一起承担，一起成就，这叫共修。我们现在建实修中心，就是共建佛菩萨的加工厂，共建大圆满坛城，这也是共修。真的非常随喜大家！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（十三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，接着给大家讲《菩萨宝鬘论》。

不作面谀不喜新，恒时沉着稳重行。

我们想要慈悲众生，利益众生，就要和他们搞好关系。但是互相之间也要保持距离，保持清净。无论在何处，在单位还是在道场，一般的情况下不要当面恭维，不要走得太近，也不要相处得太密切，要保持稳重。就像上师如意宝讲的一样："不扰乱他人的心，也不动摇自己的决心。"否则，容易产生矛盾和冲突。因为每个人的想法不同。前几天我们学习《三十忠告论》，龙钦巴大士也说过，修行人互相之间要团结，但也要保持距离。

尤其是我们皈依同一个上师，在同一个道场或坛城共修，都是金刚兄弟姐妹。彼此应该平等对待，不能有分别，不能成为恶友。可有的人不是这样的，而是刚开始很亲热，走得很近，但没过多久就变了。所以作为修行人，任何时候都要保持适度，做到不远不近。我们互相之间都是善友、道友，不能有其它的关系，不能互相利用，更不能互相伤害。

金刚是坚固不坏、不动摇、清净的意思。金刚道友之间

的关系不能有变化，也不能有破坏，否则就不是金刚道友了，就不适合到道场共修了。我们要团结，要互相帮助，但一般的情况下要保持距离。

不管是在寺院，还是在佛学院，有些人有这样的习性：刚开始关系特别好，吃、穿、住都在一起，不分彼此，相处很融洽。但没过几天、几个月、几年，就出问题了，互相说一些是非或互相伤害，有些人太容易这样了。还有一种人，和什么人都合不来，这也是错误，也不好。

即使大家关系很和睦，相处得很好，也要保持适度，保持一定的距离，这样才能长久。我们有一句俗语："一天的人应该是一生的人。"有的人还行，没有太多的事，但是有的人就差一些，今天高兴，明天不高兴；今天很热情，明天又很冷漠。不能这样，要处处保持稳重，不动摇自己的决心，也不扰乱他人的心。

断除欺凌其他众，虔诚恭敬而安住。

"断除欺凌其他众"，无论在哪里，当自己有一点点功劳或者成就的时候，不能去欺负和凌辱他人。"虔诚恭敬而安住"，互相尊重，虔诚恭敬，这是礼貌！不只是修行人，做人也应该这样。

我们现在修行了，修的是大乘佛法，尤其是修大圆满法，更应该这样做。大乘佛法里讲，一切众生都是我们宿世的父母，你恭敬他们，对他们有礼貌是应该的。自己是不是大乘

行者，就看有没有把一切众生都看成是父母。若是你真有这样的正见或智慧，就会有发自内心的恭敬和礼貌。若是你真能将一切众生观为男女本尊，自然就有恭敬和礼貌了。一切人，一切物，一切事都是清净圆满的，这才叫大圆满。若是能发自内心地恭敬他人，礼貌地与他人相处，这个力量不可思议。因为只有诚心，才能感化人心。我们学佛就是要提高境界，提高认识。

虽然现在到处都在提倡要恭敬他人，要对人有礼貌。但是如果没有一定的认知、智慧和信念很难做到。即使做到了，也是表面上的、假的。很多时候，很多机构为了礼仪还要去培训员工。但是培训出来、装出来的恭敬和礼貌没有多大的力量，感动不了他人，也感化不了人心。若想真的做到人人恭敬他人，对他人有礼貌，就要学习佛法，学修大乘佛法。

现在很多人都会说："要考虑对方，考虑他人，要换位思考，任何时候都要奉献、付出。"处处都有这样的教育和培训，都想用这种方式达到目的。说实话，这都是徒劳无益的，不可能做到。要想真正做到这些，首先要破除我执，证悟无我，知道"我"不是真有、实有的，而是如幻如梦的。在这样的前提下，才能做到无私地奉献与付出，才能有发自内心的恭敬与礼貌。

对现在的社会来说，大乘佛法的教育和理念非常重要。有的人说佛法是迷信，然后用其他的方式去教育、培训人们。

其实越这样做，人越虚伪，越达不到目的。不管是学校还是企业，应该有佛法的教育和培训，这样人就不一样了。

这次我们举办了首届“点亮心灯”夏令营活动，第一天开幕的时候，我接触过孩子们，他们当时也表达了自己的想法。今天早上，他们去我那里，轮流讲述了自己内心的感受。尽管没有几天的时间，孩子们对佛法的了解还不是很深，对佛理只有一点点的认知，但是却有了翻天覆地的变化。这就说明了人是可以教育的。

有佛法这种理念和教育，人自然就会转变，家庭自然就会和睦，社会自然就会和谐，世界自然就会和平，我们现在和未来所面临的灾难自然就会消失。所以世界需要佛法，社会需要佛法，人类需要佛法，人人需要佛法。佛讲的每句话，句句都是真理。若是你去接触，去研究，去了解，谁都无法驳斥。现在很多人都是以盲引盲，糊里糊涂，不去了解佛法，接触佛法，对佛法也没有认识，就说佛法是迷信。不能这样。

为他传授教言时，当具利他大悲心。

这点很重要啊！如果没有利他心、大悲心，很难度化众生。不是你懂得了一些理论就可以讲经说法、利益众生的。我们在喇荣考堪布，最基本的条件有三个：第一个有学识，精通五明；第二个有清净的戒律；第三个有摄受弟子的能力。

你仅仅有清净的戒律和学识也不行，还要有摄受弟子的能力。什么是摄受弟子的能力？就是慈悲心和菩提心，这样

才能感化人心。这个世界上有学识的人有很多，可懂得再多也没有用，度化不了众生。

度化众生要有几个最基本的条件。其一，精通佛理。如果不精通佛理，不精通显密，不精通九乘次第，怎么教导别人，引导别人呢？小乘、大乘，显宗、密宗都有共同之处，也有不同之处，一定要分清楚，不同的根器应该有不同的教导。佛祖当时给众生讲的就是相应法，若是法和相续不相应，就无法利益众生。其二，要有慈悲心和菩提心。如果没有这两种心，度化不了众生。“当具利他大悲心”，大慈悲心就是平等、无伪的慈悲心，菩提心就是愿、行菩提心。

所以大家不要着急去度化众生，你好好地学，好好地修，机缘成熟了，不想度化众生都不行，躲都躲不开。这种机缘和福报是可遇不可求的。我现在想静修一段时间，想休息一段时间都不行，机缘一个接着一个。即使回到山上了，回到这样一个偏僻的山谷里也躲不开，整天忙得不得了，哪怕静下心来修行或者休息一个小时都困难。所以我想，既然有这样的机缘，就尽量了缘，把所有的缘都了了。若是缘没有了，或许能轻松一段时间。不患得患失，一切随缘而做，这样就不会有太大的压力，也不会有太多的烦恼。虽然身体累，但是心不累，也就没什么压力和烦恼。

如果现在还没有度化众生的机缘，或者没有到山上、到道场修行的机缘，也是自己的修行不够，福报不够，所以要

好好修行，尽量增加自己的福报，了缘还债。到时候这些恶缘、逆缘自然就会离开，助缘自然就会降临在自己的身上。

我非常希望你们都能利益众生、帮助众生。但这也不是随随便便就能做到的。我们无论何时都要发清净的心，发清净的愿。这是力量啊！发心到位了，愿力到位了，自然就能利益众生、帮助众生了。

以前我的一些同学，有学识，有智慧，学东西快，组织能力、语言表达能力都很强。辩经滔滔不绝、出口成章，非常了不起。有的同学却不是这样，学习很吃力，辩经时的表现也不是很突出，很多时候都是失败者。但是最后的结果却相反。尽管前者有能力，但是却没有太好的机缘和弘法利生的事业。而后者非常了不起，弘法的助缘非常殊胜，利生的事业更兴盛、更广大。到社会上，到众生身边，受到了很多人的崇拜与信任，大家都愿意追随他，依止他。正如一句话所言："世间人的千言万语，不如成就者的一句话。"发清净的心，发清净的愿，这个力量真的不可思议！

学佛修行，年纪大不是问题，没有学问也不是问题，主要是看你有没有清净的发心和愿力。若是有，不分男女老少，都能度化众生；若是没有，即使再聪明、再有学问、再有能力，也度化不了众生。所以，如果大家真这样着急帮助或利益众生，就要发清净心，破除我执，在相续中建立真正利他之心，就是这里讲的"当具利他大悲心"。

不得诽谤诸正法，何法起信当求彼。

现在有的人就是爱造业，总是说长道短，说这个是正法，那个是邪法。你怎么知道什么是邪法，什么是正法呢？这样判断，说是非，容易犯戒、犯舍法罪，这个罪过非常可怕。犯了五无间罪和舍法罪，即使念佛再精进、再如法，也不能往生。现在大家都想往生西方极乐世界，那么就要远离两种障碍，具足四种条件。需要远离的两种障碍是五无间罪和舍法罪。你们现在闻到佛法了，懂得佛理了，不要再去犯这些错误。在内地，犯这些错误的人非常多。不知道什么叫邪法，什么叫正法，不精通佛理，不精通显密，就没有资格说这些。因为你没有分别、判断的能力。

显宗、密宗，小乘、大乘，有共同之处，也有不共同之处。小乘分声闻和缘觉，大乘分显宗和密宗，显宗分中观和唯识，密宗分内密和外密，外密分事部、行部、瑜伽部。九乘次第都有不同的见解，不同的修行，不同的结果。这些你精通吗？有些人学得比较杂，在网络上看这看那，没有系统地学，也没有按次第学修，所以根本不了解这些。

其实佛法有了义的，也有不了义的。佛法不是固定的、死板的，而是活的。不同的层次里有不同的了义和不了义。九乘次第，比如说小乘里的声闻乘有它的了义和不了义，缘觉乘也有它的了义和不了义。菩萨乘、波罗蜜乘也有各自的了义和不了义。有部、经部、唯识、中观，它们都有各自的

观点和见解。如果不知道这些，就不要轻易地评价或者判断，否则容易犯舍法罪。

按显宗来说，五无间罪和舍法罪都是定业，根本无法清净，即使忏悔了也无法清净。但是我们现在很幸运，遇到了金刚萨埵除障法。在金刚萨埵除障法面前，在咒语之王百字明面前，没有定业，一切恶业都能消除。

以后，我们不要说这些。在不了解的情况下，不管是人还是法，要不赞不谤，不要去接触，也不要去修习，这样就不会造业。这是我们做人的标准，也是修行的标准。我们要将一切观为清净圆满，但也不要到处去学修或者礼拜，这是不矛盾、不冲突的。

行持十种法行已，不分昼夜而精进。

“十种法行”就是精进。

第一，抄经文，写心得，再有能力，就做论文；

第二，在有能力、有机缘的情况下，处处供养自己的身口意，做法供养、力供养、财供养；

第三，处处做法布施、力布施、财布施；

第四，如果有机缘，有福报，认真听闻佛法；

第五，行持佛法，受持戒律；

第六，翻阅经文，翻阅论文；

第七，在有机缘、有能力的情况下讲经说法；

第八，读诵经文，念诵仪轨；

第九，处处思维佛法；

第十，修持佛法。

“不分昼夜而精进”，就是处处做善事，种善根，结善缘，不懈怠、不放逸、不散乱。我们现在一到晚上就困得不得了，懈怠懒惰，不能这样。即使再微小的善根也不能轻视，不能放过；即使再微小的恶业也不能造作，不能行持。一点一滴地从小处做起，精进修行。

我们有一种说法：“小善根阿克不修，大善根阿克又修不了。到临终的时候，阿克没有修法，两手空空地面对来世，这个时候后悔莫及。”“阿克”是对出家人的一种称呼。

你们现在也是，小的善根不愿意做，大的善根做不了，到临终的时候就没有善根，没有修行了。我们不能这样，应该“不分昼夜而精进”。吃饭的时候，把上师三宝观想在喉间，把所有的饮食都供养给他们；走路的时候，把上师三宝观想在右肩，这样走路相当于绕佛；安坐的时候，把上师三宝观想在头顶，作为所依的对境；睡觉的时候，把上师三宝观想在心间，作为增长智慧的对境。这样精进修行，处处不离上师三宝的光明，处处忆念上师三宝的功德，自然就能成就，就能圆满了。

我们是不是真心想学佛，真心想成就啊？若是真心的，就老实点，不要再虚伪。若是不老实，修行不如法，不但没有功德，反而有罪过。不如法而修行，佛法、正法也会成为

堕落恶趣的因，没有必要这样。

我为什么这样严格地要求大家，是怕大家造业。你到山上，到寺院，到这样一个清净的道场学修，不能造业，否则就不要来了。在城市、在家里造业虽然也有罪过，但不会有这么大的罪过。既然来了，就要如理如法地做，你实在忍受不了这里的环境和条件，不能遵守这里的戒律和规矩，就抓紧时间离开。因果是不虚的，不然将来要感受极大的痛苦啊！

一方面我非常随喜大家能够跋山涉水、不顾一切地到这里来学法修行；另一方面我也希望你们在这里能够更加如法、精进地修行。这样对你们有极大的帮助和利益。大家一定要记住这些。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《菩萨宝鬘论》讲记（十四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里接着给大家讲《菩萨宝鬘论》。

三世所积诸善根，回向无上大菩提。

“三世”，是指过去世、现在世和未来世。将这三世当中所积累的诸多善根，都要回向给无上大菩提，无上大菩提就是佛果。我们可以回向给众生，使其成就佛果，也可以回

向给自己，使自己成就佛果。

无论你是回向给众生，还是回向给自己，任何时候都不能离开无上大菩提。回向给众生：愿这些善根成为众生早日成就佛果的因缘。回向给自己：愿这些善根成为自己为众生早证菩提的因缘。我们都应该这样回向。

发心和回向，一个是在善根的前面，一个是在善根的后面，一个属于前行，一个属于后行。两者都要具足两个条件：第一，为了一切众生；第二，回向无上大菩提。回向时若没有具足这两个条件，就不是菩提心，不是正确的回向，也不是完整、圆满的回向。

我们可以回向给众生获得无上大菩提，也可以回向给自己获得无上大菩提，这两种回向都是正确的，其他的回向都不如法、不正确。我们现在所做的回向，是不是菩提心的回向？是不是一个正确、圆满的回向？大家都要搞明白。

把功德回向给他人，也是一种布施。对一个有智慧的人来说，善根是最珍贵的。我们断执着的时候，最后要断的就是对善根的执着。

那诺巴在依止上师帝洛巴的过程中，主要断的是对法的执着。那诺巴当时是一位很伟大、很有名气的法师，是一位精通三藏、精通五明的班智达，有很多属于世间的神通、能力等成就，讲法滔滔不绝，手下有不计其数的弟子。从“智慧空行母指点他”这件事上就能看出，他和空行护法能够直

接交流了。但是他对法的执着特别强，特别执着这些形式，执着自己的形象，因此没有成佛。

那诺巴去拜见上师帝洛巴的时候，正好赶上了帝洛巴在烤鱼吃，其实这都是帝洛巴给那诺巴的示现，目的是让那诺巴断法执。后来那诺巴依止了上师帝洛巴。在依止帝洛巴的过程中，帝洛巴给那诺巴的很多窍诀在表面上看都是恶的。上师帝洛巴经常让那诺巴偷东西、抢东西，让他去做一些坏事，也是为了让他断法执。

现在一说功德、善根、福德的时候，我们都会说："我所有的善根、福德都可以回向给众生。"我们为什么是这种状态呢？因为我们根本没有意识到善根、福德带给我们的利益，对法、对善根的执着不是很强，所以非常大方。对智者来说，善根第一，生命第二，财富第三。但是对愚者来说，正好是相反的：财富第一，生命第二，善根第三。这就是智者和愚者的差别。

以前有个公案。佛在世的时候，遇到了一位乞丐，这个乞丐特别想供养佛，但是他除了手里有七粒米之外，没有别的东西可以供养，于是他就把这七粒米虔诚而用心地洒在了佛的身上。以此福德，乞丐后来的果报是七次转生为转轮王!那不是几百万、几千万、几个亿的回报啊！如果我们真正认识到了善根的价值，谁能舍得给别人呢？

回向就是把所积的善根给别人。有一位年龄大的居士跟

我说："回向可以，不给善根行不行？"我说要把善根给别人，她接受不了。不把善根给别人，就不是回向了。她不是很明白佛理，只是特别执着善根。有些人特别大方，一说做善根回向，一点都不考虑，我都有点怀疑了，这是真心的吗？

一般人很难舍掉善根，若是你能舍掉对善根的执着，你离成就也不远了。其实能把善根回向给别人，才是真懂佛理了！其实也不难。你能把功德回向给别人，这个善根会更大、更圆满。我给大家讲过，主要是把心量放大。心量越大，功德越大；心量越大，所种的善根越大；心量越大，所积的福德也越大。我们讲过四无量心。为什么叫无量心？因为对境是尽虚空、遍法界的一切众生，所得到的功德也是无量的，所以叫作无量心。

我们应该把善根回向给一切众生，不能只单独回向给某个众生。但是很多人到现在还没有做到这点。"我先回向给众生，再回向给家人行不？"你刚才已经回向了，还有什么要再回向的？还是没有放下。其实你回向给一切众生时，你周围的众生也包括了。如果你心里不舒服，认为还必须要回向给家人，说明你还是没有放下自我，没有修出平等心。

如果为了表法，或者有特殊的意义，单独回向给某个人是可以的。比如说，今天为了能让某个人高兴，能让他进入佛门，得到度化，我们可以把善根单独回向给一个人。但我们现在不是为了表法，而是内心里有这样的贪念："我还要

给我的孩子和家人回向一下”。这是我执，是贪着，是不如法的。所以我们没有必要做第二次回向。

我们现在修的是大乘佛法，尤其是在修大圆满法，一切都应该是圆满的。你回向的时候，已经大圆满了。若是还要第二次回向——单独回向，那你就还没有修到大圆满。如果你真修到了大圆满，是不会有这个念头的。大圆满说起来容易，做起来难啊！能活在当下的人才是大圆满。若是有分别、执着，就不会有大圆满。但是，如果你实在放不下也没办法。

善根回向要发自内心，不能虚情假意。我们也在做回向，但是为什么没有得到利益，没有太大的变化呢？因为我们都是在做表面上的回向，都是虚假的，不是发自内心的。若是我们能够发自内心地把善根和福德回向给众生，这样离成就就不远了。

有的人不知道善根要回向。若是不回向的话，善根不能增长，刹那的嗔恨心与邪见，就可以将善根摧毁，果报享受一次就会穷尽。如果你能及时回向，首先善根能保存起来，然后善根时刻都在增长。我们回向功德就是储蓄，将功德存在法界银行里，直至成就菩提果的时候也不会穷尽。

很多人不知道怎样回向，以为只要说一句“善根回向”，就能立即回向了。其实不是这样的。若是你能按照仪轨、偈颂的内容回向，会非常圆满、清净、如法，还有一种力量的加持，因为这些仪轨、偈颂都是金刚语。以后我们做

回向的时候，不要自己随便编。很多人都爱编，还觉得自己很聪明，回向给这个人，回向给那个人。如果是为了表法，可以这样回向，除此之外都是不如法的。我们现在用的回向偈，是我们的佛祖释迦牟尼佛当时用的回向偈，都是佛语。福德赐予诸有情，时时行持七支供。

“福德赐予诸有情”，这句偈颂和前面讲的回向是一个意思。“时时行持七支供”，时时、处处要行持七支供。我们以前详细地讲过七支供，在这里就不多讲了。礼敬诸佛、供养诸佛、随喜善根、忏悔业障、请转法轮、请佛住世（请求不入涅槃）、普皆回向，这七种供养叫七支供。在佛法里，积累善根、资粮的方法无量无边，但是都汇集在七支供里。所以我们时时都要修持七支供。

为得菩提发大愿，若能如是修持者。

圆满福慧二资粮，亦能尽除二罪障。

若是我们能处处修持七支供，能发大心、发大愿的话，可以快速地圆满福德资粮和智慧资粮，也能净除烦恼障和所知障这两种罪障。烦恼障主要障碍解脱，所知障主要障碍成佛。我们按照这个窍诀净除了二障，圆满了二资粮，当下就会显现佛的二身——法身和色身。法身是为自己而得的，色身是为众生而得的。

法身佛是自性佛、本具佛。我们都是自性佛，都具有佛的这些无漏的功德。但是我们现在有烦恼障、所知障，有分

别、执着，所以没有证得自性。净除了二障，圆满了二资粮，我们本具的佛性和功德，会自然显现。

获得人身具义故，将得无上菩提果。

若是我们今生今世能够成就无上正等觉的果位，我们获得的这个人身就有意义了。所以这里说“获得人身具义故”。我们在暇满难得里讲过，人身非常难得，我们既然得到了，就要用它来解脱成佛，这是人身的真正意义。若是我们用它来吃喝玩乐、虚度此生，就和动物没有区别了。那些动物也会吃喝玩乐，也有自己的生存、生活方式。我们的世界和它们的世界不一样。若是按世间的角度来看，我们很多时候还不如动物。

动物也有智慧，也很聪明。它们吃得简单，穿得简单，出门不靠别的交通工具，自己在空中飞来飞去，特别自由。我们活得多复杂，多麻烦，多辛苦啊！冬天来了，要换衣服，夏天来了，还要换衣服，一年四季都要换衣服。爱美的人，一天要换好几次衣服，每天洗呀，刷呀，抹呀。

科技发达了，物质丰富了，生活水平提高了，人们都在追求生命的质量。其实这些太不好了。我们以前的生活条件没有这么好，也没有这么多麻烦，一年四季很少有新衣服，就穿一套衣服，还是旧的，也不用买保养品和保险。现在人活得越来越麻烦。这都是多余的，没有必要。

你们到藏区，到朗措玛寺看看，那里的出家人、居士，

都没有买保险，都是自己保护自己。好好地断恶行善，才是真正的保险！他们生活非常简单，一年四季只穿一套衣服，衣服还便宜，一套只要几十块钱。一般情况下不换衣服，也没有必要换衣服！吃得也简单，一天三顿饭，至少两顿糌粑。吃糌粑是最方便的，几分钟就能吃饱。生活越简单越省事。他们不买保养品，不买保险，一样可以过得好。你们现在生活越来越复杂，科技越发达，人就越辛苦，越烦恼，越痛苦。其实这都不是什么好事。

你们现在都怕老，怕脸上起皱纹。其实心情好了，心态好了，就能年轻。我以前在报纸上看到，丹麦有一对夫妇，都七八十岁了，可是看起来只有三十多岁的样子。后来人们知道了他们的情况，想知道他们保持年轻的秘诀，就去考察、研究了一段时间，但是也没有研究出什么结果。记者采访他们时，老太太说："我们两个人一直以来就是心情好，心态好，这样就不衰老，没有别的原因。"

这都是心态的原因。我们若是想健康，就调整好心态；有健康的心态，就有健康的身体。很多大德高僧在山上修行的时候，虽然生活都很简朴，但是身体却很健康。密勒日巴尊者也是如此，很多年住在山洞里，没有东西吃，只吃绿草，喝凉水；没有衣服穿，身上长绿毛，分不清是人还是动物。但是他没有感冒，也没有得病，身体非常强壮。而你们现在连一口凉水都不敢喝，怕坏肚子，怕感冒。

若是你真正能为众生着想，为他人着想，真正能换位思考，无私地奉献付出，家庭自然就好了。这些争吵都是缘起法、对立法。若是你这边没有争，没有吵，那边就没法争，没法吵了。心态好了，家庭自然就会好，一切自然都会好。

真的，不要白白地浪费人身，得人身非常不容易，不要错过了。我们现在修的是“净土与大圆满法”，若是修好了这两个法，你就没有浪费人身，你的人身就有意义了。否则，就白白地浪费了人身，虚度了光阴。以后想再得到这样的人身，得到这样的解脱机会就难了。

希望大家不要颠倒，世间的一切琐事要统统地放下。有一句话，你们一定要记住：“放下才能得到，随缘才能顺利。”如果放不下，就得不到；即使得到了，也是暂时的，只是从你的手上经过，不是真正的得到，不是真正的属于你的。我们先不要考虑学习、工作、家庭这些世间的琐事，只要认真学修佛法，一切都会随你而来。

若是你真的能够一心一意地学修佛法，工作自然就能顺利，家庭自然就能和睦。我们还是放不下，再怎么说，也是放不下。这是为什么？还是没有看破，没有看透。

信财戒财舍施财，闻财惭财有愧财。
智慧财为七圣财。
如是此等殊胜财，是乃无尽圣者财，
不得说与非人众。

这里讲了七圣财，这些才是真正的财富。我们所认为的财富不是真正的财富。“信财”是信心，“戒财”是清净的戒律，“舍施财”是布施，“闻财”是听闻佛法，“忏财”是忏悔，“有愧财”是做坏事时心里有愧疚，“智慧财”是有智慧。这些都是财富，都是圣人的财富。一般的凡夫不会有这些财富。

众人之中观言语，独处之时观自心。

“众人之中观言语”，在大庭广众面前，要观察自己的言语，因为容易造口业；“独处之时观自心”，独自一个人的时候，要观察自己的心，不能有任何的恶念。

你们到这里与大家相聚，如果不注意自己的言行举止，会处处伤害众生。怎么管不住自己的口呢？还经常到麦克风前给大家讲这讲那。这是你的任务吗？这都属于绮语和恶语，违反了制度，违背了规矩，还伤害了很多众生。这都是不该说的、没有用的、不适当的话，是在造业。有的人处处说是非、讲对错。爱说是非、爱讲对错的人，绝对是造业的人。所以我们要注意自己的言行，不要去造这些恶业，这样对自己没有任何利益，没有任何意义，只会有非常严重的果报。我在前面也讲过，处处要以正知正念守护三门。

“独处之时观自心”，自己独自一人的时候，心很容易散乱。虽然身在房间，在床上，但是心早就飞走了。所以，我们要格外地看管自己的心。

我们这几天一直在学习《菩萨宝鬘论》，阿底峡尊者所讲的这些教言非常殊胜。用这些教言来对照自己，就能改正自己。有些负责人员跟我说："今年大家的修行整体上有进步了，比去年好，去年有些人很多时候还不听话，今年都挺听话。"其实我觉得是今年的这些开示、教言太殊胜了，和我们的相续太相应了，所以大家有变化，有进步了。

我希望大家都能坚持下去，不要一回家就忘了，还像以前一样，跟这个吵，跟那个闹，到处造业。你们在这里每天学教言、听开示，人人受益匪浅，确实和以前不一样了，这些我们都能看出来。虽然和这些孩子比起来差了一点，但是总的来说，大家都有变化，都有进步了，对此我也很高兴。你们回去以后，别灰心，别退步，一定要努力学修，坚持下去。不管是在家里，还是在单位，都要保持这种状态。这样对自己、对他人都有利益。

最后回向：把讲法的功德，闻法的功德以及所有的功德，回向给尽虚空、遍法界所有的父母众生，愿他们能够早日离苦得乐，早日证得无上大圆满的境界。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达昵耶所哈！